

CARMEN IVANOV

Dedicaţie, profesionalism şi un interes neîntrerupt pentru îmbunătăţirea dicţiei, nu doar a studenţilor, ci şi a tuturor celor din jurul său, sunt câteva dintre calităţile pe care autoarea le demonstrează în fiecare zi de lucru cu vocea. Carmen Ivanov nu este doar un jurnalist de excepţie, un om de radio şi TV pasionat, un trainer de dicţie şi jurnalism respectat şi iubit, ci şi un avocat al limbii române rostite corect, clar şi nuanţat. Miile de ore în studioul de radio şi TV, sutele de emisiuni realizate, zecile de proiecte de presă şi *public speaking* duse la bun sfârşit alături de mari nume din media sunt dovada că autoarea nu renunţă la ceea ce, în zilele noastre, a devenit o adevărată cruciadă pentru vorbirea corectă, nuanţată, şi nici la efortul susţinut de a corecta defectele de vorbire şi de a oferi o şansă reală oricui doreşte să se facă auzit, să se facă înţeles. Prin această carte avem acum ocazia, din ce în ce mai rară, de a deveni nu doar mult mai buni în vorbirea de zi cu zi sau în faţa unui public, ci şi oameni mai buni, din respect pentru limba pe care am moştenit-o.




ISBN: **978-606-93475-0-8**
editura.favorit@yahoo.com

www.dictie.ro

CARMEN IVANOV Şase saşi în şase saci MANUAL DE DICŢIE

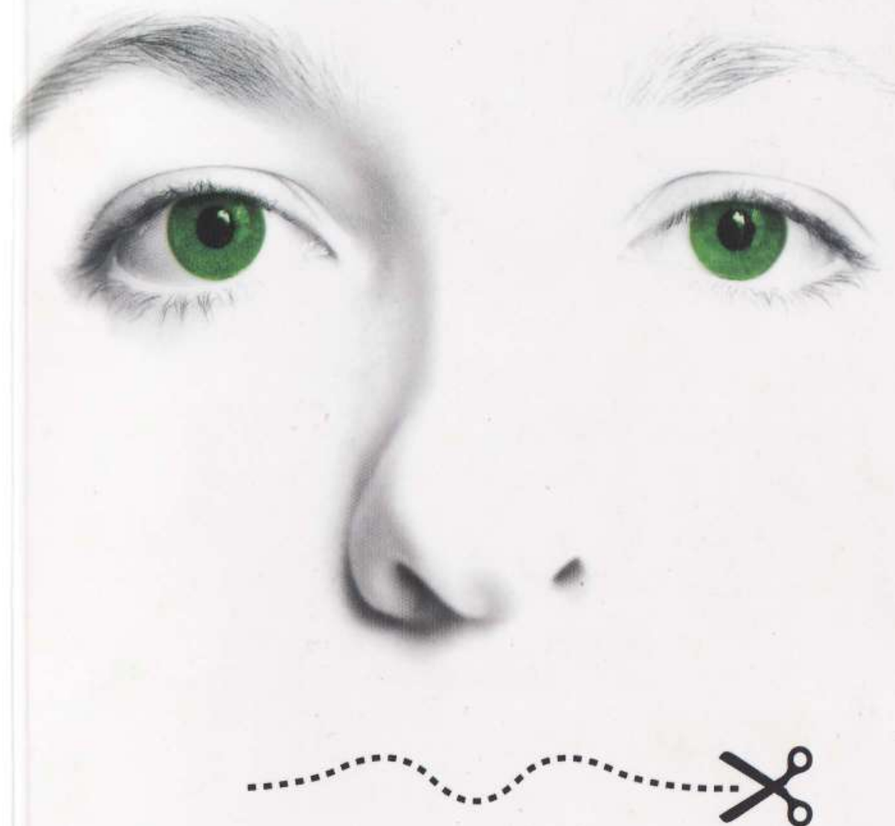
Editura Favorit



CARMEN IVANOV

Şase saşi în şase saci

Manual de dicţie





Editura Favorit

www.dictie.ro

Carmen Ivanov

ȘASE SAȘI ÎN ȘASE SACI

Manual de dicție

Dacă ai reuşit să pronunţi corect numele acestei cărţi, poţi spune că ai făcut şi primul tău exerciţiu de dicţie.

www.dictie.ro



Carmen Ivanov, unul dintre cei mai cunoscuţi traineri de dicţie din România, s-a născut la Reşiţa, oraş în care a locuit până la absolvirea liceului. Deşi întreaga carieră a activat în domeniul radio şi tv, facultatea pe care a absolvit-o este Dreptul şi, mai mult, şi-a continuat studiile cu un master în Ştiinţe Penale la Universitatea de Vest, Timişoara. Şi-a început cariera în jurnalism la postul Radio Contact Reşiţa, ca prezentator de ştiri. Tot la Radio Contact a realizat şi primele 500 de emisiuni de divertisment, de la producţii de linie până la emisiuni specializate pe zona de gaming şi IT. A hotărât apoi să părăsească staţia locală Radio Contact Reşiţa pentru un post de prezentator de ştiri la Radio Bucureşti, din cadrul Societăţii Române de Radiodifuziune, pentru ca ulterior să se mute la Radio Mix FM, în postul de coordonator de ştiri, iar, în paralel, a luat primul său contact cu lumea televiziunii la postul N24, unde a fost, pe rând, editor de ştiri, voice over şi prezentator. Realitatea TV a fost însă televiziunea emblemă pentru Carmen Ivanov, acolo unde a ocupat funcţiile de editor de jurnal şi senior-editor la secţia de social, dar după cinci ani a părăsit televiziunea şi s-a întors în radio, la City FM, în calitate de director de ştiri.

Carmen Ivanov a fost selecţionată pentru singurul sintetizator vocal din lume în limba română, creat de către o echipă din Polonia, care a căutat vocea perfectă pentru acest sintetizator. Programul a descompus în foneme vocea înregistrată iniţial, iar acum recompune cuvinte, altfel spus, poate traduce cuvintele scrise în vorbe rostite şi are aplicaţii multiple, de la comunicarea între persoane cu dizabilităţi, la trimiterea de e-mailuri audio.

Primul curs de dicţie susţinut de Carmen Ivanov a fost pentru un grup de prezentatori de radio din diferite posturi din Bucureşti, la Centrul pentru Jurnalism Independent, unde a devenit trainer permanent, mai apoi alăturându-se echipei Şcolii de Televiziune înfiinţate de Vlad Ionescu, unde susţine, în prezent, toate cursurile de dicţie şi lecturarea ştirilor la microfon. De asemenea, a fost trainer al Şcolii Radio, un proiect realizat de City FM şi Fondul Social European, prin Programul Operaţional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane. Alte cursuri a susţinut în zona de Public Speaking şi Voice Over, în cadrul MediaTraining.ro.

Peste 2000 de persoane au participat în ultimii zece ani la cursurile susţinute de Carmen Ivanov, trainer acreditat ANC (CNFPA).

CARMEN IVANOV

ŞASE SAŞI ÎN ŞASE SACI

Manual de dicţie



Editura Favorit

Bucureşti, 2013

Consilieri științifici: Mihai CRĂCIUN, Bogdan IONESCU
Coperta (concept și realizare grafică): Radu BOERU
Procesare text: Mihai CRĂCIUN
Consilier tehnic, foto: Sorin STANCIU
Redactor & layout: Dana-Irina STĂNCULEA
Consilier editorial: Bogdan DIDESCU

www.dictie.ro

Mulțumiri celor care au sprijinit publicarea acestei cărți:
Likeit.ro, Punktnet.ro, Frigoterm.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
IVANOV, CARMEN
Şase saşi în şase saci : manual de dicţie / Carmen Ivanov. - Bucureşti : Favorit, 2013
ISBN 978-606-93475-0-8

811.135.1

e-mail: editura.favorit@yahoo.com

CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE / **9**
PSIHOLOGIA VOCII / **11**
Ce este dicția? / **14**
Ce este fonemul? / **16**
APARATUL FONATOR / **19**
Plămânii / **19**
Laringele / **20**
Corzile vocale / **20**
Cavitatea bucală și nasul / **21**
Dantura / **22**
Limba / **23**
TIPURI DE LIMBAJ / **24**
Limbaj verbal / **26**
Limbaj paraverbal / **26**
Legile frazării în lecturarea știrii de radio-TV / **28**
Limbajul non-verbal / **31**
TONUL VOCII / **32**
Exercițiu practic / **34**
VOLUMUL VOCII / **36**
Exercițiu practic / **38**
Registrele vocii / **40**
RITMUL VORBIRII / **43**
Exerciții practice / **46**
UNDE ȘI CUM SE FORMEAZĂ SUNETELE / **49**
Vocalele / **49**

Semivocalele / **50**
Consoanele / **51**
RESPIRAȚIA / **55**
Tipuri de respirație / **57**
Exerciții de respirație
EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE A APARATULUI FONATOR / **69**
Exerciții pentru încălzirea buzelor / **70**
Exerciții pentru încălzirea limbii / **71**
Exerciții pentru maxilar / **72**
CACOFONIA / **74**
ASIMILAREA SUNETELOR / **77**
Asmilare prin prelungire / **77**
Asmilare prin suspensie / **79**
Asmilare prin anticipare / **80**
LIMBAJUL VULGARIZAT / **82**
Graiul bănățean / **83**
Graiul moldovenesc / **84**
DEZACORDURILE ȘI AGRAMATISMUL / **86**
Accentuări greșite în mass-media / **87**
Exprimări pleonastice în mass-media / **88**
Cacofonii în mass-media / **89**
DEFECTE DE VORBIRE / **90**
Dislalia / **91**
Rinolalia / **92**
Ecolalia / **92**
Ticul verbal sau fonator / **93**
Exerciții pentru corectarea sigmatismului / **94**
Exerciții de optimizare a mecanismelor de articulație pentru sunetele *s* și *z* în final de cuvânt / **101**
Exerciţii de optimizare a mecanismelor de articulaţie pentru sunetele *zi* în final de cuvânt / **103**

Exerciții pentru corectarea graseierii / **105**
Exerciţii pentru corectarea sunetului *r* rulat, cu o singură vibraţie / **109**
Exerciții pentru corectarea grupului de sunete *ri* în final de cuvânt / **116**
Exerciții pentru corectarea sunetului *r* în final de cuvânt / **118**
Exerciții de optimizare a mecanismelor de articulație pentru africativele *č*, *ğ* / **120**
Exerciții pentru optimizarea mecansimelor de articulație pentru sunetele *c*, *g* în final de cuvânt / **126**
Exerciții pentru optimizarea mecanismelor de articulație pentru conjuncția *și* / **128**
Exerciții pentru optimizarea consoanei *ș* / **133**
Exerciții pentru optimizarea mecanismelor de articulație pentru consoana *j* / **138**
Exercițiu pentru optimizarea mecanismelor de articulație pentru consoanele *ș*, *j* la final de cuvânt / **141**
Exerciții pentru optimizarea consoanei *l* / **143**
Exerciții pentru optimizarea consoanelor *l* și *n* la final de cuvânt / **147**
Exerciții pentru sunetele dentale superioare / **149**
Exerciții pentru optimizarea sunetelor *ni*, *li* la final de cuvânt / **153**
Exerciții pentru optimizarea consoanei *n* / **154**
Exerciții pentru corectarea sunetelor nazalizate / **158**
Exerciții pentru optimizarea consoanei *x* / **160**
Exerciții pentru consoana *x*, variantă fonetică *c+s* / **162**
Exerciții pentru optimizarea vocalei *a* / **163**
Exerciții pentru optimizarea mecanismelor de articulație pentru vocala *e* / **169**

Exerciții pentru optimizarea diftongului *ea* / **175**
Exerciții pentru optimizarea diftongului *oa* / **179**
Exerciții pentru optimizarea semivocalelor *i*, *u* / **183**
Exerciții pentru optimizarea consoanei *f* / **185**
Exerciții pentru optimizarea mecansimelor de articulație pentru consoanele finale *f* și *v* / **187**
Exerciții pentru optimizarea mecansimelor de articulație pentru consoanele finale *b* și *p* la final de cuvânt / **189**
Exerciții pentru optimizarea mecansimelor de articulație pentru consoanele finale *t* și *d* la final de cuvânt / **190**
Exerciții pentru optimizarea mecansimelor de articulație pentru grupul de sunete *ți* la final de cuvânt / **194**
Exerciții pentru optimizarea mecansimelor de articulație pentru sunetul *ț* în final de cuvânt / **196**
Exerciții pentru optimizarea mecansimelor de articulație pentru sunetul *z* / **197**
Exercițiu pentru optimizarea mecanismelor de articulație pentru consoanele *p*, *b* / **201**
Exercițiu pentru optimizarea mecanismelor de articulație pentru consoana *m* / **206**
Exerciții pentru optimizarea mecanismelor de articulație pentru consoana *h* / **209**
Exerciții pentru optimizarea mecanismelor de articulație pentru vocalele *î* și *ă* / **212**
Exerciții pentru dificultăți de articulație / **214**
Exerciții „încurcă limba" / **218**
DE CE E IMPORTANTĂ DICȚIA? / **247**
ÎN LOC DE ÎNCHEIERE / **267**
BIBLIOGRAFIE / **271**

CUVÂNT-ÎNAINTE

Prima dată când am auzit-o vorbind, la primul sau al doilea curs, nu am înţeles nici un sfert din ceea ce spunea. Mi-am acordat şi i-am acordat circumstanţe atenuante: Irina venea dintr-o mică localitate din Republica Moldova al cărei nume se termina, probabil, în „-eşti". După trei luni, nu numai că înţelegeam fiecare cuvânt, dar auzeam limpede şi fiecare fonem. Însă uimitor era că nimeni nu îşi mai dădea seama că Irina venise în România de mai puţin de o sută de zile.

Succesul acestei a doua migraţii a Irinei – prima fiind, normal, cea geografică – i s-a datorat colegei mele Carmen Ivanov, autoarea acestui *Manual de dicţie*.

Am avut norocul de a fi martorul nemijlocit, de-a lungul anilor, a sute de poveşti precum cea de mai sus. Mi se pare, însă, că subtitlul cărţii pe care o ţineţi acum în mână este puţin cam prea modest. Cred că „dicţie" ar trebui înlocuit cu „transformare incredibilă". Asta este ceea ce face Carmen Ivanov cu studenţii ei. Învăţându-i să vorbească limpede şi corect, le îmbunătăţeşte blazonul social, îi repoziţionează favorabil în ierarhia profesională.

Cei care au trecut pe la cursurile autoarei *Manualului de dicţie* – jurnalişti, actori, oameni de afaceri, politicieni – au învăţat să stăpânească un instrument sensibil şi, în general, neascultător: vorbirea. Şi o

vorbire corectă, limpede, bine frazată înseamnă siguranţă de sine şi atitudine convingătoare. Adică, un bilet câştigător pentru succesul social şi profesional.

Tehnicile şi metodele care au făcut-o pe Carmen Ivanov cea mai bună profesoară de dicţie din România au fost adunate, cu un efort uriaş, în acest *Manual de dicţie*. Începeţi cu *Şase saşi în şase saci* şi pregătiţi-vă pentru o excursie uimitoare la capătul căreia, fără exagerare, veţi descoperi că schimbarea în bine există şi, mai mult decât atât, că vă este la îndemână.

Bogdan Ionescu,
consultant media

PSIHOLOGIA VOCII

Deşi unele voci par să semene între ele, timbrul vocal al fiecărei persoane este unic. Astfel, nu există două voci identice, iar atunci când, dintr-o mulţime de sunete, urechea detectează sunetul unei voci umane, instinctiv va încerca să o asculte în speranţa că o va înţelege, chiar în condiţiile în care vorbitorul nu rosteşte corect toate cuvintele sau sunetele emise sunt doar scâncete, urlete ori şoapte. Şi asta pentru că vocea umană are o rezonanţă diferită faţă de orice altceva în această lume.



Acesta este şi motivul pentru care distingem foarte uşor vocea unui cântăreţ acompaniat, în timpul unui concert, de o orchestră întreagă, deşi celelalte sunete prezente sunt mult mai puternice faţă de vocea redată de om. De asemenea, vocea reflectă şi condiţia mentală sau latura emoţională a unei persoane. Inflexiunile vocii pot trăda starea de sănătate, dar şi emoţiile trăite de vorbitor în momentul rostirii.

Totodată, vocea poate imprima, prin nuanţele sale, alte sensuri cuvintelor. Cei care ştiu să asculte vocile pot sesiza stările reale pe care vorbitorii le au în momentul în care rostesc un cuvânt şi doresc să transmită cu totul altceva. Vocea umană funcţionează perfect încă de la început, şi aici ne gândim la un bebeluş care poate urla ore întregi fără ca sunetul să scadă în intensitate. Pentru majoritatea adulţilor, care manifestă acest tip de comportament doar în timpul concertelor sau al meciurilor de fotbal, poate fi traumatizant, pentru că în ziua următoare vocea devine răguşită şi se instalează durerea în gât. Aşadar, cu cât vocea este mai antrenată, cu atât va suna mai bine şi va rezista mai mult în condiţiile în care este forţată.

Omul este singura fiinţă care poate comunica nu doar prin sunete sau mişcări, ci e capabil să transpună gândurile în cuvinte, adică în sunete articulate, Constantin Noica susţinând că „rostire" este cel mai frumos cuvânt din lume. Inclusiv procesul de umanizare a fost accelerat, spun specialiştii în medicină şi antropologie, prin dezvoltarea limbajului verbal şi paraverbal. Am învăţat să ne folosim de aceste două tipuri de limbaj nu doar pentru a exprima nevoi de bază, ci şi pentru a transmite mesaje mai subtile, cum sunt sarcasmul, ironia sau bucuria, sau chiar pentru a manipula alte persoane. Pentru foarte mulţi oameni, vorbirea în public reprezintă o meserie (prezentatori radio-TV, reporteri, avocaţi, politicieni, purtători de cuvânt etc.), iar dicţia este un element esenţial pentru aceste categorii de persoane.

Pentru a deveni cu adevărat profesionist în ceea ce priveşte prezentarea ştirilor la radio sau la televiziune, trebuie să ţineţi cont de o mulţime de elemente aparent nesemnificative, cum ar fi: poziţia corpului, respiraţia, ritmul şi volumul vocii. Chiar şi felul în care sunt scrise ştirile afectează modul de citire a textului.

Este foarte important ca aceia care se pregătesc să devină prezentatori de ştiri, editori de voce sau chiar reporteri, pentru radio sau TV, să îşi perfecţioneze încontinuu modul de citire, iar în cazul în care au defecte de vorbire, să încerce să le corecteze prin exerciţiile de dicţie potrivite.

Această carte vă va ajuta să vă corectaţi defectele de pronunţie şi vă va învăţa regulile de bază pe care orice prezentator de ştiri sau persoană care

vorbeşte în public este datoare să le cunoască: respiraţie, ritm, volumul vocii, tehnici de redactare a ştirilor şi frazarea lor. De asemenea, exerciţiile vor ajuta şi persoanele care vorbesc prea tare sau prea încet, prea repede sau prea lent, care vor să scape de accentul de „acasă" sau care, pur şi simplu, vor să fie mai convingătoare atunci când vorbesc.

Mai mult, toate tehnicile de rostire şi metodele de exersare au fost actualizate pentru a acoperi cerinţele pieţei de la momentul actual, deoarece multe dintre tehnicile prezente în cărţile de specialitate nu mai ating toate punctele de care un jurnalist sau un vorbitor de performanţă ar trebui să ţină cont astăzi. Aceasta pentru că ritmul de livrare a informaţiei este mult mai rapid decât în trecut.

Ce este dicţia?

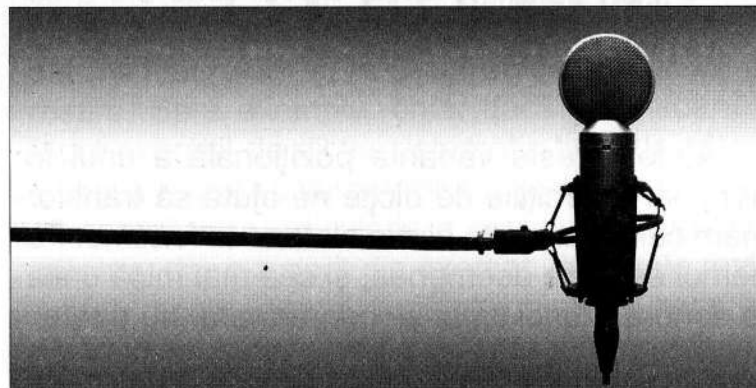
„Dicţie" este, conform DEX, o variantă a lui „dicţiune, dicţiuni", şi reprezintă (1) modul de a pronunţa cuvintele, silabele şi sunetele. (2) Arta de a pronunţa corect şi clar un text. [Pr.: -ţi-u-. – *Var.*: dicţie s.f.] – Din fr. *diction*, lat. *dictio,-onis*.

În latină, *dictionem* (nominativ – *dictio*) înseamnă „pronunţare, mod de a vorbi, convorbire, zicală", însă plaja semantică se extinde la câteva zeci de interpretări (stil, proclamare, glas, cuvântare, afirmaţie, limbaj etc.).

În sensul de bază, dicţie se referă la vocabularul şi stilul de exprimare în poezie sau proză ale autorului/vorbitorului. În sensul contemporan însă, dicţie defineşte arta (şi ştiinţa) de a vorbi clar, astfel încât fiecare cuvânt să fie auzit şi înţeles perfect, în întreaga sa complexitate, de către interlocutor. Această definiţie înglobează conceptele de *pronunţie* şi *ton* şi deviază de la *vocabular* şi *stil*.

Dicţia este un câmp de studiu vast, cu aplicaţii multiple. Orice persoană care doreşte să activeze cu succes în domenii în care vorbirea în public este esenţială, trebuie să stăpânească perfect dicţia, vocabularul şi sintaxa, printre multe altele.

Din fericire, cei care sesizează imperfecţiuni în vorbire şi dicţie au şansa de a le corecta, pentru că, deşi nu suntem perfecţi, suntem perfectibili. Astfel, orice defect de vorbire poate fi corectat prin diverse tehnici şi exerciţii special concepute pentru fiecare sunet în parte.



Ce este fonemul?

Fonemul este cea mai mică unitate sonoră a limbii, care are funcţia de a diferenţia cuvintele între ele, precum şi formele gramaticale ale aceluiaşi cuvânt. De asemenea, atunci când vine vorba despre dicţie, considerăm că fonemul reprezintă sunetul pronunţat perfect. De pildă, dacă vei asculta o persoană care rosteşte corect sunetul *r* şi o altă persoană, cu o fonaţie afectată de graseiere, care rosteşte acelaşi sunet *r*, vei auzi de fapt două interpretări total diferite: un *fonem* şi un *alofon*. Cu alte cuvinte, ambele persoane proiectează mental acelaşi sunet în varianta sa perfectă, dar atunci când îl emit, una dintre variante este greşită.



Alofonul este varianta poziţională a unui fonem, iar exerciţiile de dicţie ne ajută să transformăm cele mai multe dintre alofone în foneme. Fonemul este, de asemenea, şi cea mai mică unitate sonoră a unei limbi şi, prin urmare, nu poate fi analizată în unităţi mai mici decât ea.

Pentru o dicţie perfectă, nu avem nevoie doar de o voce bună, ci şi de capacitatea de a rosti sunetele clar şi de o respiraţie ce se poate adapta condiţiilor în care vorbitorul trebuie să îşi expună discursul. Dicţia perfectă este vorbirea simplă şi expresivă pe care se aplică forţă şi supleţe, în funcţie de caz. Cei mai mulţi dintre noi consideră că, pentru a se face înţeleşi de către ceilalţi, trebuie doar să mărească volumul vocii. *Total greşit.* Volumul vocii şi articulaţia cuvintelor sunt două lucruri diferite. De aceea, nu ne ajută la nimic să strigăm cuvintele dacă ele sunt emise trunchiat sau nu sunt terminate. Articulaţia cuvintelor stă la baza unei dicţii bune şi va pune în valoare o voce frumoasă, iar în cazul unei voci mai puţin lucrate, o poate ajuta să iasă în evidenţă.

De aceea, trebuie să ştiţi că exerciţiile de dicţie şi tehnicile prin care articulaţia cuvintelor se îmbunătăţeşte sunt eficiente doar în condiţiile în care ele sunt făcute zilnic. Doar exerciţiul sistematic poate conduce la pronunţia precisă a fiecărui sunet, chiar şi în cazul defectelor grave de rostire. Spre exemplu, chiar dacă o persoană a făcut exerciţii de dicţie sistematic timp de câteva luni şi a reuşit să corecteze sunetele trunchiate şi să ajungă la o articulaţie a cuvintelor corespunzătoare, dar s-a oprit din exersat, defectele revin. Astfel, recomandăm, după mai bine de zece ani de traininguri şi cursuri cu persoane cu tulburări

de rostire, ca exerciţiile de pronunţie pe care le veţi găsi în această carte să fie făcute timp de minimum 30 de minute pe zi. Mai mult, ele trebuie să fie însoţite de exerciţiile de încălzire ale aparatului fonator, dar şi de exerciţii de intonaţie, volumul vocii, respiraţie şi ritm.

Aşadar, pentru un rezultat rapid şi eficient, veţi avea nevoie să acordaţi 60 de minute în fiecare zi pentru exerciţiile de dicţie.

Prin aceste exerciţii, vom crea obişnuinţe şi reflexe exact ca în cazul unui conducător auto care, pe măsură ce trece timpul, dezvoltă reflexe mai bune. De fiecare dată când veţi fi nevoiţi să vorbiţi în public, la radio sau în faţa camerelor de luat vederi, nu va mai trebui să vă concentraţi asupra modului în care vorbiţi, ci doar asupra a ceea ce vorbiţi, asta pentru că reflexele sunt deja create. Prin aplicaţiile pe care vi le propunem, vă puteţi corecta defectele, vă puteţi dezvolta calităţile vocale şi veţi obţine o siguranţă conştientă asupra modului în care vă exprimaţi, rostiţi şi intonaţi discursurile.

APARATUL FONATOR

Sunetele pe care le emitem se formează cu ajutorul aparatului fonator, care este compus din plămâni, laringe, corzi vocale, cavitate bucală şi nas. Totalitatea mecanismelor de producere a zgomotelor ce pot avea o valoare informaţională alcătuiesc fonaţia. Omul o utilizează pentru vorbit şi cântat, dar nu toate sunetele provin doar din vibraţia coardelor vocale. Vorbirea presupune folosirea cutiei craniene ca element rezonator, iar pentru sunetele foarte joase, ne folosim chiar de vertebrele cervicale. La procesul de fonaţie mai participă activ limba, o parte din muşchii feţei, iar pasiv dinţii şi palatul bucal. În general, vocalele şi consoanele sonore se emit preponderent prin vibrarea coardelor vocale.

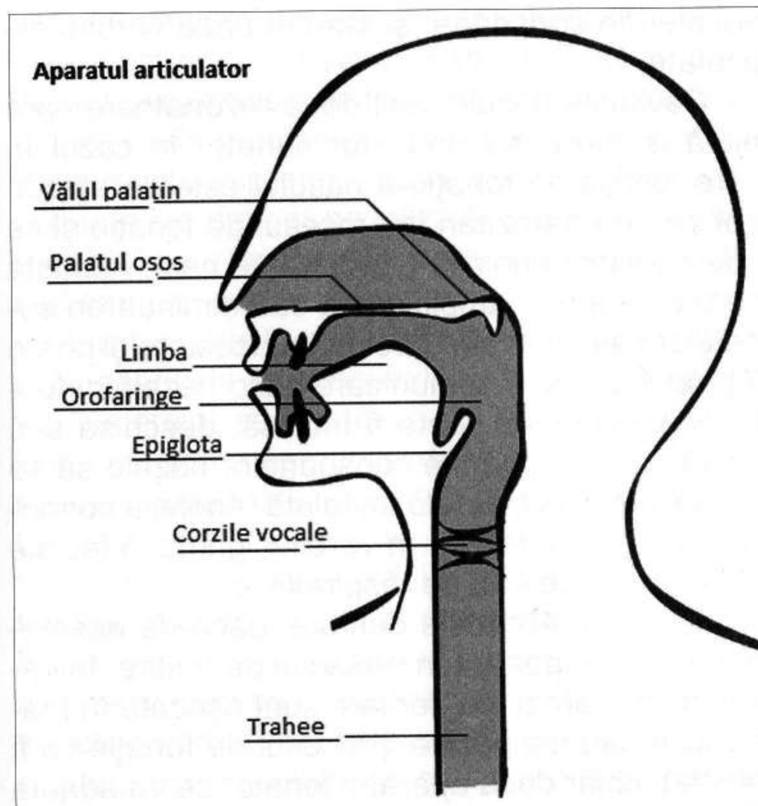
Plămânii sunt cei care pompează aerul care trece peste corzile vocale în procesul de formare a sunetelor. Pe expiraţie, coloana de aer trece spre laringe, unde, cu ajutorul mişcării de închidere şi deschidere a corzilor vocale, aerul vibrează, iar astfel se formează sunetele. O respiraţie defectuoasă conduce la o rostire defectuoasă a

sunetelor. Un vorbitor în public trebuie să ştie să respire diafragmatic. Inspiraţia este un fenomen activ care se realizează prin contracţia muşchilor diafragmei, iar expiraţia este un fenomen pasiv. Ea se produce prin relaxarea aceloraşi muşchi care apasă pe plămâni.

Laringele este locul în care sunetele se formează. Pe expiraţie, coloana de aer trece peste corzile vocale, aerul vibrează şi astfel iau naştere sunetele.

În timpul respiraţiei, **corzile vocale** sunt depărtate. În timpul fonaţiei, asupra cartilajelor acţionează o serie de muşchi, printre care cei aritenoidieni şi cricoaritenoidieni laterali şi posteriori. Amplitudinea şi frecvenţa vibraţiilor depind astfel de factori multipli: viteza aerului, grosimea şi textura histologică a coardelor, diametrul laringelui. Vibraţiile sunt mai ample în plan vertical decât în cel orizontal.

Corzile vocale sunt două pliuri simetrice ridicate de ligamente. La bărbaţi, corzile vocale au o lungime medie de 15 milimetri, iar la femei de 11 milimetri. Cu cât sunt mai lungi corzile vocale, cu atât tonalitatea vocii este mai joasă. De aceea, la pubertate, schimbarea vocii se simte mai pregnant la băieţi, pentru că în această perioadă corzile vocale se alungesc mult, aproape se dublează. Deasupra corzilor vocale sunt benzile ventriculare, denumite şi false corzi vocale.



Acestea au rol de lubrifiere a corzilor vocale adevărate.

Cavitatea bucală şi nasul. În procesul de fonaţie, cavitatea bucală şi nasul funcţionează precum o cutie de rezonanţă, care îşi schimbă forma şi dimensiunile în funcţie de modul în care pronunţăm cuvintele. Modalitatea în care folosim aceste două elemente ale aparatului fonator dă naştere timbrelor diferite ale fonemelor, fie

vocale, fie consoane, şi stau la baza vorbirii articulate.

Cavităţile nazale sunt două rezonatoare care ajută la formarea anumitor sunete. În cazul în care funcţia de fonaţie a nasului este dereglată, pot apărea parazitări în procesul de fonaţie şi se poate instala rinolalia (vorbirea pe nas). Aceasta se produce prin amplificarea sau diminuarea sunetelor sau chiar prin obstrucţia acestora şi poate fi provocată de o comunicare buco-nazală defectuoasă. Rinolalia poate fi închisă, deschisă sau mixtă şi nu le permite consoanelor nazale să se formeze perfect. Odată instalată, rinolalia conduce la tulburări de ritm în vorbire, grimase faciale şi un ritm accelerat de respiraţie.

Dantura. Arcadele dentare joacă de asemenea un rol important în procesul de rostire. În cazul în care arcadele dentare sunt aşezate în malocluzie sau malpoziţie, procesul de fonaţie va fi afectat, chiar dacă aparatul fonator se va adapta acestor condiţii – fonaţia nu va fi niciodată perfectă. De asemenea, dantura este o componentă esenţială în procesul de fonaţie, şi asta pentru că majoritatea sunetelor se formează şi sunt articulate cu ajutorul limbii (apexul limbii), care se sprijină în diferite puncte pe dinţi. Dacă dinţii frontali lipsesc, vorbitorul devine dislalic. El nu va mai fi capabil să pronunţe corect sunetele *s*, *r*, *ţ*, *z*, *ş*, *d* şi *t* sau grupurile de sunete *ce/ge* şi *ci/gi*. De

asemenea, dacă lipsesc molarii din cavitatea bucală, vorbirea va deveni înfundată, iar în cazul în care majoritatea dinţilor lipsesc sau dantura a fost pierdută în totalitate, aproape toate sunetele vor fi rostite imperfect, se va instala rinolalia, iar vorbirea va deveni nazalizată. Dacă muşcătura (ocluzia) este imperfectă, poate apărea sigmatismul sau cepelegia.

Limba. După cum am mai menţionat, limba este esenţială în procesul de fonaţie. Majoritatea sunetelor se formează cu ajutorul muşchilor linguali, care îi permit acestui organ să execute mişcări complexe, multiple, în toate sensurile. Limba are rol în masticaţie, deglutiţie şi articulaţie fonetică. Cu ajutorul vârfului limbii (apex) se formează cele mai multe dintre sunetele articulate în vorbire. Un apex plat sau lat poate conduce la dislalie şi graseiere (incapacitatea de a pronunţa sunetul *r* corect). De cele mai multe ori, consoana *r* este prost articulată din cauza deficienţelor fiziologice, mai precis din cauza unui fren (aţa limbii) prea scurt sau prea rigid. Vârful limbii ar trebui să fie ascuţit, iar frenul suficient de elastic pentru a-i permite limbii să ajungă până pe dinţii frontali, pentru o articulaţie corectă a fiecărui fonem.

TIPURI DE LIMBAJ

7–38–55! Aceasta este regula celor trei tipuri de limbaj: Verbal, Vocal, Vizual.

Părintele analizei funcționale a limbajului, profesorul Albert Mehrabian, este autorul acestei reguli, iar în studiile sale spune adeseori că elementele non-verbale au o importanță mult mai mare decât ceea ce transmitem doar prin limbaj verbal, mai ales în cazurile în care acestea contrazic cuvintele rostite. Un exemplu din această categorie de limbaj poate fi situația în care vorbitorul spune „Îmi pare bine să vă cunosc", mesaj însoțit de ștergerea palmei ulterior strângerii. Limbajul non-verbal mai poartă denumirea şi de limbaj al trupului. Poţi să transmiţi mesaje puternice fără ca măcar să deschizi gura: degetul îndreptat acuzator către celălalt, rotirea ochilor sau o privire pătrunzătoare, un zâmbet forțat sau o grimasă pot schimba complet starea interlocutorului.

O persoană care susține un discurs cu umerii lăsați și cu mâinile sau picioarele încrucișate dă senzația de nesiguranță și servilism. Cel care va vorbi în fața publicului adoptând o ținută ver-

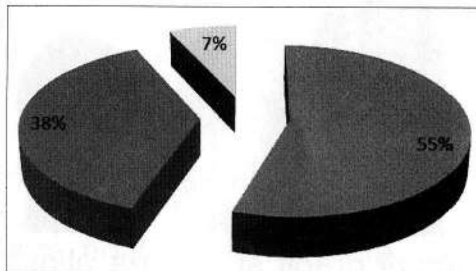


ticală, cu umerii drepți și privirea ațintită asupra audienței în mod continuu, va fi percepută ca o persoană capabilă și credibilă. Gesturile pe care le facem atunci când vorbim ar trebui să accentueze ceea ce spunem și să fie făcute firesc. Dacă ele lipsesc cu desăvârșire, discursul poate părea plat și monoton.

Dacă însă dăm din mâini încontinuu, este posibil ca audiența să nu mai înțeleagă nimic din discurs, fiind mai preocupată să urmărească mișcările mâinilor. Mai mult, audiența poate fi agresată de gesturile prea ample și dese ale vorbitorului. Nici mișcările făcute până la jumătate nu sunt recomandate, pentru că dau senzație de ezitare și nesiguranță.

În studiile sale din 1967, profesorul Mehrabian a identificat și a clasificat trei tipuri de limbaj, iar fiecare dintre acestea pot transmite doar o fracțiune din informația pe care emițătorul încearcă să o comunice:

– limbajul non-verbal (55%);
– modulațiile vocii (38%);
– cuvintele (7%).



Limbajul verbal

După cum se poate observa în graficul teoriei lui Albert Mehrabian, doar 7% din mesaj este transmis prin cuvintele rostite, în timp ce 38% ține de limbajul paraverbal. Dicția se ocupă cu cele două zone: limbajul verbal şi limbajul paraverbal. Atunci când vine vorba despre limbajul verbal, pentru îmbunătăţirea acestuia, avem nevoie de exerciţiile de pronunţie, în aşa fel încât cuvintele să se audă în integralitatea lor.

Limbajul paraverbal

Tonul vocii, intensitatea sa, ritmul de vorbire, modulaţiile vocii, dar şi modul în care accentuăm cuvintele sunt elementele care formează limbajul

paraverbal. Acest aspect este deosebit de important atunci când vine vorba despre cei care lucrează în radio sau trebuie să transmită informații importante prin telefon, pentru că în ambele medii nu există imagine, iar vorbitorul se va folosi doar de două tipuri de limbaj – verbal şi paraverbal – pentru a-şi convinge audienţa. În cazul transmiterii unui mesaj doar prin intermediul cuvintelor, procesul este mult mai complex decât simpla receptare a informațiilor prin imagini și văz. La nivel auditiv, activitatea cerebrală funcționează prin solicitarea lobilor temporali din ambele emisfere cerebrale.

Cortexul auditiv, responsabil de auz, este capabil să interpreteze cuvintele, muzica sau sunetele, în general. Vorbim despre aceiași parametri care sunt utilizați de creier pentru a identifica o linie melodică: înălţime, volum, armonie, ritmicitate. Tot aceștia sunt factorii care definesc procesul de recunoaștere a unei voci și a mesajului din spatele ei.

Cortexul medial prefrontal este centrul care decide opțiunea între starea de agresivitate sau cea de calm. Iar acesta este extrem de sensibil la tonalitățile și vibrațiile vocii. Cu alte cuvinte, aceeași schimbare de stare pe care ne-o produce o piesă muzicală se poate obține și prin modularea vocii umane. Se spune că tonul face muzica, iar acest lucru se aplică și este la fel de important și în comunicarea verbală. O corectă modulare

a vocii înseamnă diferența dintre un mesaj bine transmis și unul inexistent. În ceea ce privește accentuarea cuvintelor, putem să observăm că, pe același text, din punct de vedere verbal, vom obține mesaje diferite dacă aplicăm una dintre tehnicile de paraverbal.


Citiți cu voce tare propozițiile de mai jos, punând accent pe cuvântul îngroșat:

Eu nu merg astăzi la piață.
Eu **nu** merg astăzi la piață.
Eu nu merg **astăzi** la piață.
Eu nu merg astăzi **la piață**.

Prin urmare, sensul mesajului nu este dat de conținutul propoziției, ci de intonație și de accentul logic.

Legile frazării în lecturarea ştirii de radio-TV

Iată câteva dintre normele de care trebuie să ţină cont un prezentator de ştiri:

1. Cuvintele-cheie (accentele logice) vor fi întotdeauna determinanţii verbelor sau chiar verbul în sine, dacă acesta este de acţiune. Determinantul verbului este adverbul, care este partea de vorbire ce arată o caracteristică a unei acţiuni sau stări. Astfel, această parte de vorbire determină

sau completează mesajul din verb şi ne arată felul în care se face o acţiune, motiv pentru care este nevoie de o inflexiune vocală.

Exemplu: Hoții au plecat în viteză din magazin după ce au observat camerele de filmat. (Cuvintele-cheie sunt *în viteză*.)

2. Atunci când avem o negaţie în propoziţie sau frază, accentul logic cade pe negaţie. Accentuarea acesteia aduce claritate în idei şi marchează contrastul dintre propoziţiile pozitive şi cele negative. Accentuarea pe acest tip de parte de vorbire este mai intensă.

Exemplu: Astăzi în Bucureşti nu vor circula tramvaiele. (Cuvântul-cheie este *nu*.)

Atunci când avem o negaţie dublă sau triplă, accentul logic va cădea pe ultima negaţie.

Exemplu: Astăzi în Bucureşti nu va circula niciun tramvai. (Cuvântul-cheie este *niciun*.)

Există şi o excepţie de la această regulă, pe care o găsim în propoziţiile imperative negative.

Exemplu: Unul să nu vorbească! (Cuvântul-cheie este *unul*.)

3. În lectură, apoziţia trebuie tratată ca o paranteză. De aceea tonul va coborî la începutul apoziţiei, prezentatorul va menţine tonul pe tot parcursul lecturării acesteia, revenind la intonaţia iniţială pe ultimul sunet.

4. Finalurile de frază vor fi întotdeauna coborâtoare. Dacă tonul va fi unul ridicător, mesajul

paraverbal transmis ascultătorului va fi întotdeauna unul pozitiv, putând denatura mesajul ştirii.

5. Când într-o ştire avem cifre mari foarte exacte, atunci accentul va cădea pe cifră.

Exemplu: 50 de mii de oameni protestează astăzi în Piaţa Victoriei. (Cuvântul-cheie este *50 de mii.*)

6. Elementele de proximitate temporală vor fi cuvinte-cheie atunci când alegem să le folosim în ştire.

Exemplu: În urmă cu 5 minute, un grav accident rutier s-a produs în centrul Capitalei. (Cuvântul-cheie este *5 minute.*)

Aceste elemente sunt folosite în general de către jurnalişti pentru a sublinia faptul că livrează publicului o informaţie foarte proaspătă.

7. Elementele de proximitate geografică sunt folosite de asemenea de către jurnalişti pentru a indica faptul că se află la faţa locului, în mijlocul evenimentelor.

Exemplu: Chiar în acest loc, bărbatul de 54 de ani a fost ucis cu brutalitate. (Cuvintele-cheie sunt *chiar în acest loc.*)

8. Atunci când avem o propoziţie interogativă, accentul logic va cădea pe cuvântul interogativ. În caz contrar, se pierde întrebarea.

Exemplu: Când pleci de la serviciu? (Cuvântul-cheie este *când.*)

Limbajul non-verbal

Nu vom insista pe acest subiect, având în vedere că această carte se concentrează mai mult pe celelalte două tipuri de limbaj: verbal şi paraverbal, însă trebuie să ştiţi că limbajul non-verbal poartă în sine mai multă greutate decât cuvintele rostite. Limbajul pe care îl folosim nu este alcătuit numai din cuvinte, ci şi din gesturile pe care le facem în timp ce vorbim, tonul pe care îl avem, emoţiile şi sentimentele pe care le transmitem. Mesaje pline de putere sunt transmise dacă îţi ţii braţele încrucişate la piept, dacă stai cu mâinile în şolduri şi cu picioarele îndepărtate sau dacă pleci în timpul unei conversaţii.

Toate aceste mesaje non-verbale nu au cum să nu fie observate de interlocutorul tău. Dacă eviţi contactul vizual, dacă nu răspunzi atunci când ţi se vorbeşte, dacă te vei trage înapoi atunci când eşti atins şi încă o mulţime de alte atitudini non-verbale, toate acestea comunică mai mult decât vorbele şi imprimă o putere mai mare decât cuvintele rostite.

TONUL VOCII

Oamenii au grijă, în general, la ce anume au de spus atunci când ţin un discurs şi uită să acorde atenţie modului în care vor vorbi în faţa auditoriului.

În comunicare, este important nu doar ceea ce spui, ci şi modul în care te foloseşti de tonul vocii tale. Aceasta întrucât ascultătorii îşi construiesc o imagine despre cel care vorbeşte şi vor fi capabili să înţeleagă din tonul vocii vorbitorului dacă e nesigur pe ceea ce spune, dacă nu este sincer sau, din contră, dacă este perfect stăpân pe subiectul abordat.



Prin tonul vocii putem transmite informaţii despre starea noastră afectivă sau putem păcăli auditoriul că am fi într-o anume dispoziție care ne-ar avantaja în momentul vorbirii. Tonul vocii poate fi folosit ca un instrument de manipulare, însă dacă este utilizat în mod corect poate ridica discursul la un alt nivel.

Vocea vorbitorului poate să transmită mesaje puternice către ascultători. Îi poate face să execute anumite comenzi, să fie mai atenţi sau îi linişteşte. Cu ajutorul vocii putem mângâia, alina, critica, ironiza, aprecia sau admonesta interlocutorul.

Tonul autoritar, spre exemplu, va trimite semnale care vor fi însoţite de o reacţie automată de supunere a auditoriului. Atunci când vrem să fim convingători, vom folosi o voce joasă, calmă şi autoritară. Tonurile înalte şi ascuţite pot iniţia o stare de nervozitate între cel care vorbeşte şi audienţă. Când vorbitorul este tensionat sau nervos, corzile vocale se întind asemenea corzilor unei viori. Vocea se subţiază, devine stridentă, zgârie şi scârţâie. Când vorbitorul este dominat de emoţii, e obosit sau speriat, vocea devine aspră, gâtuită.

Dacă persoana care vorbeşte este relaxată, acest lucru poate fi perceput chiar din tonul vocii sale, care este unul sigur, dar lipsit de emoţie şi poate constitui un avantaj pentru vorbitor. Atunci

când tonul lipseşte cu desăvârşire dintr-un discurs, acesta va fi plat şi plictisitor pentru audienţă.

Cei care vor să îşi seducă audienţa vor folosi tonuri joase combinate cu un volum al vocii aproape şoptit şi un ritm lent de vorbire. Pentru oratorii de performanţă, un exerciţiu bun pentru tonalitate este rostirea unui cuvânt pe un ton obişnuit şi apoi rostirea aceluiaşi cuvânt pe un ton ridicător sau coborâtor. Vorbirea, în orice ritm sau volum al vocii s-ar efectua, nu ar trebui să fie liniară, iar vorbitorul ar trebui să intoneze finalurile de fraze, dar şi semnele de punctuaţie. Evoluţia vocii unui vorbitor începător nu ar trebui forţată, ci lucrată prin exerciţii bine dozate.

În lume, nu există două voci absolut identice, dar elementele prin care poate fi influenţat auditoriul rămân fundamental aceleaşi.



Exerciţiu practic

Citiţi cu voce tare, trecând prin toate tonalităţile indicate cu font îngroşat din exerciţiul de mai jos:

Numele meu este ...

Vocea mea sună mai **optimist** ca niciodată, mai ales acum când am aflat vestea cea mare.

Dacă ascultaţi atent, veţi sesiza tonul **trist** al vocii mele.

Folosesc un ton **agresiv**, pentru intimidarea celor care mă ascultă.

De fiecare dată când mă întâlnesc cu un prieten, adopt o atitudine **prietenoasă**.

La ştiri se cere o prezentare **dinamică şi luminoasă**, altfel nu poţi reuşi într-o meserie ca aceasta.

Şoptesc **tandru** orice cuvânt vă este adresat, pentru că ştiu cât de importantă este această interpretare.

Vorbesc **repezit** pentru că am foarte multe lucruri de comunicat. Acele ceasornicului aleargă mai repede decât credeam şi nu accept nicio întârziere.

Pentru a obţine o tonalitate mai joasă a vocii (îngroşarea acesteia), încercaţi următorul exerciţiu. Aşezaţi în genunchi, cu sprijin pe palme, cu degetul mare despărţit de celelalte, cu spatele drept, cu capul dat pe spate puternic, scoateţi limba de mai multe ori, în aşa fel încât apexul să ajungă în dreptul bărbiei. În tot acest timp, *încercaţi* să articulaţi grupul de sunete: *a-r*, cu *r* prelung. (*R* nu poate fi pronunţat din această poziţie, însă mişcarea limbii pentru articularea acestui sunet poate fi imitată şi face să vibreze întreg muşchiul limbii.)

VOLUMUL VOCII

Volumul vocii unei persoane depinde foarte mult de calitatea corzilor vocale şi de modul de respiraţie a acesteia. Volumul vocii este mult mai uşor de controlat decât tonalitatea vocii, iar pe durata discursului este necesar ca vorbitorul să-şi regleze permanent volumul, pentru ca vocea să fie clară, fără stridenţe, ţipete, şoapte sau gâfâieli.

De asemenea, volumul vocii este influenţat şi de poziţia corpului. Atunci când stă aşezat, vorbitorul va avea un volum al vocii mai mic decât



atunci când rosteşte cuvintele din poziţie verticală, pentru că, în poziţia aşezat, coloana de aer este întreruptă. Volumul vocii poate fi antrenat prin exerciţii şi este esenţial pentru vorbitorii care doresc să fie şi convingători în faţa publicului. O persoană care rosteşte cu putere cuvintele, fără a ţipa însă, va fi mai credibilă decât o persoană care vorbeşte încet şi fără vlagă. Aceasta din urmă va da dovadă de nesiguranţă şi va obosi audienţa, care va încerca să audă ceea ce se vorbeşte. Cei cu un volum al vocii puternic îşi vor domina audienţa, spre deosebire de cei cu un volum al vocii scăzut, care vor lăsa senzaţia de incompetenţă, teamă şi chiar neştiinţă.

Modificarea volumului vocii este esenţială în funcţie de mai multe elemente, cum sunt: mărimea încăperii în care vorbim, acustica sălii, dacă aceasta este dotată sau nu cu un microfon, capacitatea boxelor de redare a sunetelor. E firesc ca atunci când vorbim într-o încăpere mică, volumul vocii să fie ajustat la mărimea acesteia şi să fie diferit faţă de un discurs ţinut într-o sală mult mai mare fără microfon. De asemenea, într-un discurs susţinut într-o sală de conferinţe cu microfon vom vorbi mai încet decât în aceeaşi sală de conferinţe fără microfon. Pentru a avea capacitatea de a „jongla” cu volumul vocii fără a depune efort şi fără a risca să răguşim în urma unui discurs, acest element al vocii trebuie antrenat. Cele mai eficiente antrenamente pentru volumul vocii se fac trecând prin toate stările vocii

de la şoaptă la răcnet. De asemenea, trebuie ştiut că un profesionist în ale vorbirii va obţine maximum de randament cu minimum de efort.

Este contraindicată:

– vorbirea şi ajustarea volumului vocii în viaţa de toate zilele într-un mediu zgomotos, pentru că atunci când nu reuşeşti să îţi auzi propria voce, o vei forţa până când o vei auzi;

– vorbirea în aer rece şi umed; aceasta ar putea produce răguşeală;

– tusea necontrolată: atunci când sunteţi răciţi folosiţi siropuri de tuse şi calmante, pentru că tusea puternică alterează funcţiile aparatului fonator prin frecarea brutală a corzilor vocale;

– ingerarea de alimente foarte fierbinţi sau foarte reci: temperaturile extreme, mai ales alternate, pot duce la alterarea mucoaselor şi astfel, a calităţii sunetelor;

– ingerarea alimentelor picante sau zgrunţuroase (seminţe, nuci, alune, migdale); în schimb, ceapa este benefică în procesul de fonaţie.



Exerciţiu practic

Citiţi textul de mai jos, pornind din şoaptă şi urcaţi treptat astfel încât pe ultimul vers al textului să ajungeţi la volumul maxim de voce. Încercaţi ca pe parcursul rostirii textului să treceţi prin toate stadiile volumului vocii fără sărituri de volum.

Portretul Păsării-care-nu-e

de Claude Aveline

Iată portretul Păsării-care-nu-e.
Nu-i vina ei că acela care le face pe toate
a uitat să o facă.
Seamănă cu multe păsări, fiindcă vieţuitoarele
Care nu sunt seamănă cu cele care sunt.
Dar cele care nu sunt nu au nume.
Iată de ce pasărea noastră se cheamă
Pasărea-care-nu-e.
Şi iată de ce e atât de tristă.
Poate că doarme încă sau aşteaptă
să i se îngăduie a fi.
Ar vrea să ştie dacă poate să deschidă ciocul,
Dacă are aripi, dacă nu-şi pierde culorile
Când se cufundă în apă, ca
o pasăre adevărată.
Ar vrea să se audă cântând.
Ar vrea să-i fie teamă c-ar putea să moară
Ar vrea să facă pui mici, foarte urâţi
şi foarte vii.
Pasărea-care-nu-e visează
să nu mai fie un vis.
Nimeni nu e mulţumit, niciodată, nicăieri.
Cum vreţi oare ca lumea să meargă bine
în condiţiile astea?

Un alt exerciţiu recomandat este ca, în timp ce facem mişcare (de pildă, o alergare uşoară printr-un din parc), să rostim cu voce tare strofe de poezie sau orice fel de text ne vine în minte. Pentru a nu cădea în ridicol, este bine să avem alături un partener de dialog. În orice caz, când depunem efort fizic, este recomandat să vorbim continuu. Putem învăţa astfel să ne stăpânim intensitatea vocii şi să încercăm să rămânem la un nivel mediu. Nici prea sus, nici prea jos.

De asemenea, este recomandat să exersăm vorbind în timp ce avem un zgomot puternic de fundal. Acest exerciţiu ne ajută şi să ne obişnuim cu diverşi factori de distragere a atenţiei.

Registrele vocii

Vocea umană poate avea trei registre vocale:
1. registrul de piept (diafragmatic) – vocea gravă;
2. registrul mediu – vocea de gât;
3. registrul de cap.

Registrul diafragmatic (vocea gravă)

Vocea diafragmatică se formează în partea de jos a laringelui, trahee şi bronhii. Aceasta depinde de calitatea corzilor vocale, lungimea şi grosimea lor. De asemenea, acest tip de registru vocal poate fi determinat şi de temperamentul unei persoane sau de starea sa psihică. Un om nervos poate folosi în conversaţii atât registrul de piept, cât şi registrul de cap. Vocea diafragmatică sună puternic pentru că e compusă din vibraţii lungi şi sunete grave. Acest tip de voce este cel mai generos atunci când vine vorba despre arta de a vorbi, indiferent că o facem la radio-TV, pe scenă sau în public, pur şi simplu. Totodată, este şi cea mai rezistentă voce dintre cele trei tipuri de voci. Pentru a vorbi în acest registru vocal, este nevoie de o respiraţie diafragmatică perfectă şi antrenată, pentru că la vibraţiile acestui tip de registru participă întreaga cutie toracică. Atunci când rostim cuvintele în acest registru, suntem mai convingători, vocea e mai gravă şi poate fi folosită cu succes pentru a prezenta o situaţie dramatică. Poziţia capului pentru emiterea acestui registru ar trebui să fie cu bărbia în jos.

Registrul mediu (vocea de gât)

În acest registru, nu e necesară transmiterea informaţiei cu o intensitate mare sau la distanţe mari, fără microfon. Acest tip de voce este foarte des întâlnit la prezentatorii de radio-TV şi poate fi considerat doar un registru de trecere între vocea de piept şi vocea de cap. În mod normal, şi prezentatorii radio-TV ar trebui să se folosească de registrul de piept atunci când prezintă un jurnal de ştiri. Registrul mediu poate fi însă folosit de către reporterii de teren, care trebuie să relateze pe un ton mai firesc evenimentele la care sunt prezenţi. De asemenea, şi moderatorii de emisiuni pot merge în registrul mediu, însă prezentatorii de ştiri ar

trebui cel mult să alterneze cele două registre. Poziţia capului pentru emiterea acestui registru ar trebui să fie cu bărbia dreaptă.

Registrul de cap

În acest registru, oamenii se folosesc de vocea obişnuită şi, în general, vocea este nelucrată, cel puţin din punctul de vedere al vorbirii sau al vorbitorilor de performanţă. Cavitatea de rezonanţă pentru acest tip de registru este formată din faringe, fose nazale, cavitate bucală şi toate sinusurile cutiei craniene. Nu este recomandat pentru prezentatorii ştirilor radio-TV să se folosească de vocea de cap atunci când sunt pe post. Cel mult, realizatorii de emisiuni de divertisment pot folosi această voce, iar în teatru, acest registru este folosit pentru roluri de comedie. Dacă în cazul actorilor este important ca aceştia să aibă deprinderea de a trece cu uşurinţă de la registrul de cap la cel de piept, în cazul prezentatorilor, această abilitate nu e necesară. Poziţia capului pentru emiterea acestui registru ar trebui să fie cu bărbia ridicată. Registrul de cap, care este responsabil de vocile ascuţite, este cel mai des întâlnit la femei, ceea ce înseamnă că acestea trebuie să facă exerciţii suplimentare pentru coborârea vocii şi formarea registrului vocal diafragmatic.

Pentru a ajunge la o voce puternică, iar sunetele emise la o intensitate mai joasă, e nevoie de exerciţii de respiraţie şi de un consum de aer raţional.

RITMUL VORBIRII

Aşezarea simetrică şi periodică a sunetelor accentuate şi neaccentuate într-o propoziţie sau frază compune ritmul în care rostim. Acesta trebuie adaptat în funcţie de mesajele pe care vrem să le transmitem, dar trebuie ţinut cont şi de cei care compun audienţa. Un ritm alert în vorbire poate duce la greşeli de pronunţie şi, în cele din urmă, chiar la trunchierea mesajului pe care dorim să îl transmitem. Un ritm lent poate să plictisească.

Dacă ne referim la modul de citire a ştirilor, vom vedea că, la televiziunile de ştiri, ritmul de prezentare este unul alert, iar la televiziunea de stat sau în cadrul emisiunilor informative culturale, ritmul de citire adoptat de prezentator este unul mai lent. De asemenea, atunci când publicul-ţintă este unul vârstnic, ritmul de rostire va fi mai lent, pe când atunci când ne adresăm tinerilor putem folosi un ritm mai alert. De asemenea, dacă subiectul o cere, cum ar fi un mesaj de urgenţă, este imposibil să vorbim rar şi excesiv de calm. Dacă ritmul de vorbire obişnuit este unul lent, viteza acestuia poate creşte prin exerciţii. Totodată, în cazul în care ritmul este unul grăbit, se pot pierde

anumite silabe, finaluri de cuvânt, vorbirea devine precipitată şi chiar neinteligibilă.

Dintre tulburările de ritm, cea mai cunoscută şi mai studiată este bâlbâiala. Statisticile recente arată că în jurul a 1,8% dintre copiii între 7–8 ani prezintă tulburări de ritm. Natura problemei, după Van Riper (1982), este cea a unei dezorganizări temporale a vorbirii. Se observă o vorbire extrem de rapidă cu dezorganizări ale frazei, omisiuni de silabe sau sunete şi, în aproape toate cazurile, o articulaţie imprecisă. Aceste persoane vorbesc foarte bine când se exprimă rar, dar nu reuşesc acest lucru pentru o perioadă mai lungă de timp. Persoana care prezintă aceste tulburări nu este conştientă de viteza excesivă a vorbirii sale şi nici de dezorganizarea frazei.

Caracteristicile tulburărilor de ritm sunt:

a) debitul vorbirii prea ridicat (tahilalie);
b) vocea defectuoasă;
c) ritmul defectuos, vorbirea sacadată;
d) voce monotonă;
e) substituirea cuvintelor şi silabelor;
f) alungirea pronunţiei.

Vorbitorii de performanţă vor schimba în timpul discursului viteza cu care rostesc cuvintele şi o vor adapta în concordanţă cu mesajul transmis. Poţi atrage atenţia asupra unor cuvinte rostindu-le răspicat, adică mai lent şi mai apăsat, iar atunci când ai elemente nesemnificative în discurs, poţi trece peste ele mai rapid. Cel mai simplu exerciţiu prin care putem avea un control mental asupra timpului de rostire este următorul: studentul va număra de la 1 la 60, pentru a simţi secundele. El va trebui să fie readus în punctul de plecare, în cazul în care secunda sa durează mai puţin sau mai mult decât o secundă reală.

Valoarea vitezei fiecăruia este dată de numărul de silabe care sunt pronunţate pe secundă.

1. La o viteză obişnuită de vorbire se vor rosti, în medie, trei silabe pe secundă.
2. Pentru o viteză mai mică de vorbire, se vor rosti 2,5 silabe pe secundă.
3. Pentru o viteză foarte lentă de vorbire, se va rosti, în medie, o silabă pe secundă.
4. În viteza mare de vorbire se vor rosti, în medie, cinci silabe pe secundă.
5. Pentru o viteză foarte mare în vorbire se vor rosti, în medie, 7,5 silabe pe secundă.

Pentru a obţine o viteză mai mică decât cea obişnuită, vom dilata cuvântul şi îl vom rosti răspicat. Procedeul tehnic de dilatare a cuvintelor poate fi efectuat prin articularea prelungită a unor sunete. Cele mai pretabile sunete sunt vocalele, fără excepţie, dar şi consoanele sonante, despre care puteţi citi tot în această carte.

Pentru a obţine o viteză mai mare decât cea obişnuită, tehnica este comprimarea sunetelor, iar cel care va face acest exerciţiu e sfătuit să memoreze textul şi să-şi automatizeze procesele de rostire. De asemenea, hiaturile vor dispărea aproape în to-

talitate, pauza pentru punct va fi mult mai scurtă şi vor fi eliminate cele mai multe pauze dintre cuvinte.

Un alt exerciţiu de viteză pe care vi-l propunem este următorul: pentru o viteză maximă, încercaţi să rostiţi textul de mai jos într-un minut şi zece secunde. Pentru o viteză puţin mai mare decât cea obişnuită, încercaţi să rostiţi textul de mai jos într-un minut şi 25 de secunde.



Exerciţiul 1

E mişto pajiştea mătuşii Şura.

În pajiştea mătuşii Şura e un pom.

E mişto pomul pajiştii mătuşii Şura.

Pomul pajiştii mătuşii Şura are un trunchi.

E mişto trunchiul pomului pajiştii mătuşii Şura.

În trunchiul pomului pajiştii mătuşii Şura e o scorbură.

E mişto scorbura trunchiului pomului pajiştii mătuşii Şura.

În scorbura trunchiului pomului pajiştii mătuşii Şura e un cuib.

E mişto cuibul scorburii trunchiului pomului pajiştii mătuşii Şura.

În cuibul scorburii trunchiului pomului pajiştii mătuşii Şura e o pitulice.

E mişto pitulicea cuibului scorburii trunchiului pomului pajiştii mătuşii Şura.

Pe pitulicea cuibului scorburii trunchiului pomului pajiştii mătuşii Şura sunt pene.

Sunt mişto penele pitulicii cuibului scorburii trunchiului pomului pajiştii mătuşii Şura.

În penele pitulicii cuibului scorburii trunchiului pomului pajiştii mătuşii Şura sunt purici.

Sunt mişto puricii penelor pitulicii cuibului scorburii trunchiului pomului pajiştii mătuşii Şura.

Puricii penelor pitulicii cuibului scorburii trunchiului pomului pajiştii mătuşii Şura au piciorușe.

Sunt mişto piciorușele puricilor penelor pitulicii cuibului scorburii trunchiului pomului pajiştii mătuşii Şura.

Piciorușele puricilor penelor pitulicii cuibului scorburii trunchiului pomului pajiştii mătuşii Şura au gheare.

Sunt mişto ghearele piciorușelor puricilor penelor pitulicii cuibului scorburii trunchiului pomului pajiştii mătuşii Şura.

Ghearele piciorușelor puricilor penelor pitulicii cuibului scorburii trunchiului pomului pajiştii mătuşii Şura au vârfuri.

Sunt mişto vârfurile ghearelor piciorușelor puricilor penelor pitulicii cuibului scorburii trunchiului pomului pajiştii mătuşii Şura.



Exercițiul 2

Încercați să citiți textul de mai jos cu buzele lipite în timp ce vă înregistrați audio. Desigur, cuvintele nu se vor înțelege, iar pe înregistrare veți avea un fel de mormăieli (*mmmm*), însă se vor auzi și pauzele aferente semnelor de punctuație, dar și tonalitățile specifice textului. Dacă pauzele de pe înregistrare sunt în concordanță cu semnele de punctuație din text, atunci putem vorbi despre un ritm corect al vorbirii.

Aplicație practică 1: Astăzi, vremea va fi rece, cu vânt puternic și ninsoare. Sunt 4 grade Celsius la Constanța, 3 la Brașov, 2 la Iași și Timișoara, 6 la Reșița, Buzău și Călărași și doar 1 grad în Capitală.

Aplicație practică 2: Avea un mers rapid de antilopă înfricoșată și se repezea pe drumeagul îngust, plin de buruieni pe de-o parte și de alta, prăfuit, însetat, zdrențuit și trist. Totul a durat doar o fracțiune de secundă, iar imaginile se derulau cu repeziciune: mâna mamei și jucăria atârnată de leagăn, genunchii juliți și roata bicicletei ce se învârtea continuu, primul zece-n catalog, zâmbetul Ioanei în parc, stropi de ploaie pe obraji, strălucirea pietrei de pe inel, râsul Ioanei, plânsul Ioanei, pași grei apropiindu-se, țipăt, fugă, durere, țipăt, praf, angoasă, crengi de copaci, lovitură, durere, lovitură, căzătură, lovitură și cerul gri ca iadul.

UNDE ȘI CUM SE FORMEAZĂ SUNETELE

Limba română conține sunete clasificate în vocale, consoane și semivocale. Avem 33 de sunete, dintre care 7 sunt vocale (*a*, *e*, *i*, *o*, *u*, *ă*, *î*), 4 semivocale (*i*, *u*, *e*, *o*) și 22 de consoane (*p-b*, *m*, *f-v*, *s-z*, *ț*, *t-d*, *ș-j*, *ce-ge*, *l*, *n*, *r*, *k'-g'* (*che-ghe*), *k-g*, *h*).

Raportul dintre semnele grafice și foneme are un grad mic de inadecvare în limba română. Avem 31 de litere și 33 de sunete, de unde rezultă un coeficient de inadecvare de 0,06.

Vocalele

Vocalele conțin un sunet pur care se formează prin emiterea curentului de aer, sunt produse de corzile vocale, direct la nivelul laringelui și sunt emise în cavitatea bucală. Cele 7 vocale pot forma silabe în mod singular și au o mare pondere în corpul fonetic al cuvintelor din limba română. Vocalele *i* și *e* sunt anterioare sau palatale după locul de articulare, vocalele *a*, *ă*, *î* sunt

mediale, iar *o* şi *u* sunt vocale posterioare sau velare. Această clasificare se face în funcţie de poziţia apexului limbii faţă de zona dental-alveolară. Vârful va fi sprijinit de dinţii inferiori pentru vocalele anterioare, va executa o mişcare de retragere pentru vocalele mediale până la ultima vocală posterioară, *u*.

O altă clasificare a vocalelor se face după modul de articulare. Şi aici, ne gândim la gradul de apropiere sau depărtare a limbii de cerul gurii, dar şi la distanţa dintre maxilare. De asemenea, şi controlul buzelor este important în rostirea acestor vocale, pentru fiecare dintre ele existând poziţii obligatorii. Astfel, după modul de articulare, *a* este o vocală deschisă, *e*, *ă* şi *o* sunt vocale semideschise, iar *i*, *î* şi *u* sunt vocale închise.

Semivocalele

Spre deosebire de vocale, semivocalele se pronunţă doar împreună cu o altă vocală, cu care formează un diftong, sau cu o vocală ori o altă semivocală, cu care formează un triftong. Există şi semivocală lipită de consoană finală, denumită semivocală de muiere. Acestea se formează prin strâmtarea canalului fonator şi nu pot forma singure o silabă. Semivocalele se articulează la fel ca şi vocalele, dar modul de articulare va necesita

un efort de expiraţie mai mare, iar limba va fi mai apropiată de cerul gurii.

– *i*, *e* sunt semivocale palatale (*exemplu:* iarbă, deasă);

– *o*, *u* sunt semivocale labiale (*exemplu:* şoapte, steaua);

– *i*, *u* sunt semivocale afonizate (*exemplu:* ou, cerbi).

Consoanele

Consoanele sunt sunete formate fie prin explozie, fie prin fricţiuni, fie prin închiderea canalului vorbitor, urmat de o deschidere bruscă sau doar de strâmtarea acestuia. Există şi consoane care sunt apropiate ca sonoritate de vocale, de aceea se numesc consoane sonante, iar emisia lor poate fi prelungită ca şi în cazul vocalelor.

Consoanele sonante

Sunt de trei feluri: nazale – *m* şi *n*, laterale – *l* şi vibrante – *r*.

Consoanele nazale sunt produse în cavitatea bucală prin închiderea şi deschiderea bilabială, în cazul sunetului *m*, iar în cazul sunetului *n*, prin lipirea şi dezlipirea apexului limbii în punctul prepalatal.

Consoanele laterale se formează la mişcarea de scurgere laterală a aerului pe lângă limbă, al cărei apex atinge partea prepalatală a cavităţii bucale.

Consoana vibrantă *r* este produsă tot cu ajutorul apexului limbii în aceeaşi poziţie prepalatală ca în cazul lateralei *l*. Diferenţa este că vârful limbii va vibra în rafală. Această vibraţie se produce surd, fără ajutorul corzilor vocale.

Consoanele nesonante

Sunt surde şi sonore. Cele surde sunt *p*, *f*, *h*, *s*, *ş*, *t*, *ţ*, *ce*, *che*, *k*. Cele sonore sunt *b*, *v*, *z*, *d*, *j*, *ge*, *ghe*, *g*.

Clasificarea consoanelor se face în mai multe moduri:

1. După locul de articulare:

– bilabiale: *p*, *b*, *m* – acestea sunt produse prin închiderea şi redeschiderea bruscă a buzelor;

– labiodentale: *f*, *v* – buza inferioară vine în contact cu incisivii superiori şi se întoarce foarte rapid la poziţia iniţială;

– dental-alveolare superioare: *t*, *d* – sunt produse prin atingerea apexului limbii pe incisivii superiori şi retragerea imediată;

– dental-alveolare inferioare: *s*, *z*, *ţ* – sunt produse prin atingerea apexului limbii pe incisivii inferiori şi retragerea imediată;

– prepalatale: *ş-j*, *ce-ge*, *l*, *n*, *r*;

– palatale: *che-ghe*;

– velare: *k-g*;

– laringală: *h*.

2. După modul de articulare:

– oclusive sau explozive: *p-b*, *t-d*, *k-g* – acestea sunt produse prin închiderea şi deschiderea bruscă a aparatului fonator; consoanele *p-b* se formează în afara cavităţii bucale;

– semioclusive: *ce-ci-ge-gi*, *ţ* – aceste sunete se produc după începutul unei ocluziuni care se deschide treptat şi doar parţial;

– constrictive sau fricative: *f*, *v*, *s*, *z*, *j*, *h* – aceste sunete sunt produse prin îngustarea tubului fonator;

– nazale: *m*, *n*;

– laterală: *l*;

– vibrantă: *r*.

3. După locul în care se realizează ocluzia:

– bilabiale: *p*, *b*, *m*;

– labiodentale: *f*, *v*;

– dento-alveolare oclusivele *t*, *d*, nazala *n*, siflantele *s*, *z*, laterala *l*, vibranta *r*;

– prepalatale: constrictivele *s*, *j* şi semioclusivele *ci*, *ge*;

– palatale: *k*, *g*;

– laringale: *h*.

4. După gradul de întrerupere a coloanei de aer şi devierea sa:

– explozive: *p*, *b*, *t*, *d*, *ce*, *ge*;
– fricative: *f*, *v*;
– africative: *ș*, *j*;
– nazale: *m*, *n*;
– laterale: *l*;
– vibrante: *r*.

Cu alte cuvinte, dacă dorim să facem o caracterizare completă a unui sunet, spre exemplu sunetul *p*, putem spune despre acesta că este o consoană surdă, bilabială, oclusivă.

RESPIRAŢIA

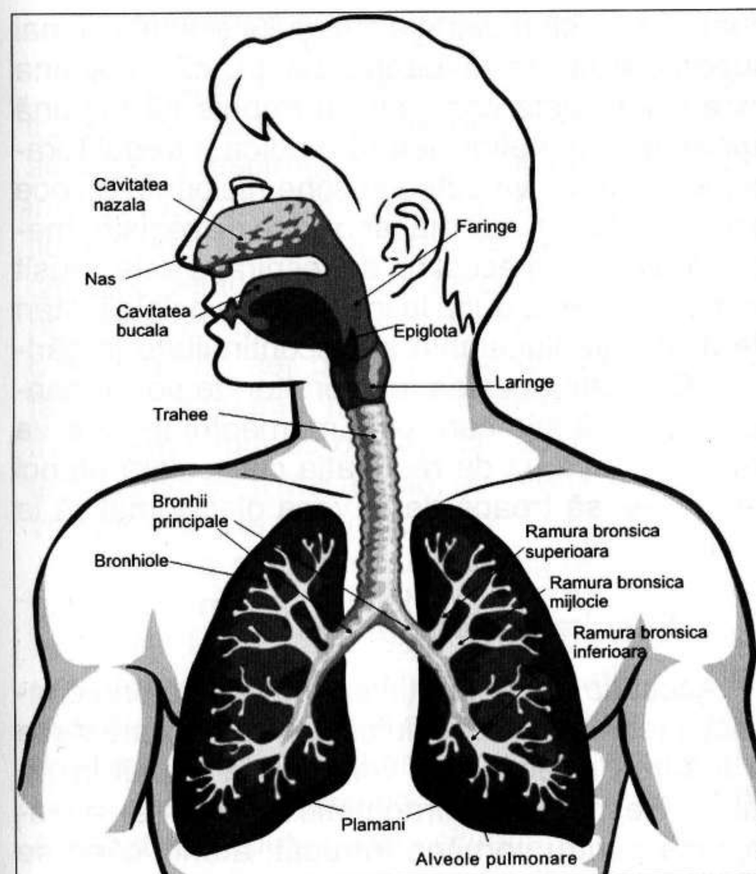
Un vorbitor de performanţă se poate confrunta deseori cu probleme în timpul unui discurs atunci când prezintă o idee lungă compusă din fraze prea lungi şi poate ajunge la momente penibile în care vocea ori se subţiază, ori pierde foarte mult din forţa cu care vorbeşte şi ajunge la un discurs aproape şoptit, din cauza unei respiraţii defectuoase, ceea ce duce la enervarea audienţei sau la pierderea interesului faţă de orator. De asemenea, cititorii de prompter sau cititorii de ştiri de radio pot ajunge în situaţia de a inspira extrem de zgomotos din cauză că nu reuşesc să-şi dozeze îndeajuns respiraţia. De aceea, este recomandată repetarea textului cu voce tare, înainte de reprezentaţia finală.

Cei care doresc să dezvolte o dicţie perfectă, trebuie să facă toate tipurile de exerciţii de respiraţie în mod corect. Majoritatea oamenilor care nu au antrenament în ceea ce priveşte vorbirea în public respiră superficial şi inegal. Desigur, atunci când vorbim în public nu putem să ne concentrăm

şi pe modul în care respirăm, acest lucru trebuie să vină ca un reflex al vorbirii.

Cei mai mulţi acordă o atenţie destul de mică modului în care respiră, deoarece consideră că respiraţia este un lucru firesc. Într-adevăr, respiraţia este un act fiziologic legat de o nevoie a organismului uman, fără de care acesta nu poate exista. Respiraţia este de fapt un schimb de gaze care se face cu ajutorul aparatului respirator. Există doi timpi pentru respiraţie, şi anume inspiraţia (modul în care organismul se alimentează cu oxigen) şi expiraţia (modul în care organismul elimină dioxidul de carbon produs de arderile interne).

Atunci când inspirăm, se măreşte volumul cutiei toracice, iar expiraţia duce la micşorarea acesteia. De fiecare dată când volumul toracelui creşte, scade presiunea interioară iar aerul intră cu putere în plămâni. Mişcările respiratorii variază în funcţie de cantitatea de aer produsă în organism, dar şi de frecvenţa cu care respirăm, proces care este influenţat de factori diverşi cum sunt emoţiile, starea de surescitare, condiţia fizică a vorbitorului şi chiar sexul acestuia. În general, în cazul femeilor, mişcările respiratorii sunt mai dese decât în cazul bărbaţilor. S-a constatat că o femeie inspiră de 18 până la 20 de ori pe minut, comparativ cu bărbaţii, care inspiră de 16 până la 18 ori pe minut.



Tipuri de respiraţie

1. Respiraţia claviculară (superioară)

Aceasta se realizează prin mărirea toracelui în partea sa superioară şi este efectuată doar prin folosirea părţii superioare a plămânilor. Ea

poate fi numită respiraţia leneşului şi este cel mai superficial tip de respiraţie, pentru că persoana care o foloseşte constant nu trebuie să depună aproape niciun efort pentru a ridica întregul torace. Aceasta nu va putea susţine niciodată o voce diafragmatică şi nici măcar o voce de registru mediu. Atunci când acest tip de respiraţie este folosit în mod frecvent, duce la instabilitate psihică, stări de dispoziţie fluctuante şi discontinuitate în gândire. Cu toate acestea, un vorbitor de performanţă trebuie să ştie care este momentul în care va trebui să facă uz de respiraţia claviculară atunci când vrea să treacă de la voce diafragmatică la voce de cap.

2. Respiraţia diafragmatică

Acest tip de respiraţie se realizează prin contracţia tehnică a muşchiului diafragmei care duce la mărirea toracelui pe verticală în timpul inspiraţiei. Respiraţia diafragmatică este mai avantajoasă pentru vorbitor, întrucât, atunci când se contractă, diafragma apasă pe abdomen, consumând mai puţină energie decât respiraţia costo-diafragmatică. Ea se realizează natural, mai ales în timpul somnului la adulţi şi în permanenţă la copiii de până la 7 ani. Pentru utilizarea în mod conştient a respiraţiei diafragmatice de către vorbitor, sunt necesare exerciţii şi antrenamente zilnice.

3. Respiraţia costo-diafragmatică

Aceasta este folosită cel mai des în canto, teatru şi radio. Este un tip de respiraţie combinat şi alternează respiraţia diafragmatică cu cea costal-inferioară. Atunci când respirăm costal-diafragmatic, volumul toracic se măreşte atât pe orizontal, cât şi pe vertical. Acesta este cel mai eficient mod prin care un vorbitor poate respira pentru a obţine o coloană de aer puternică ce duce la o frazare fără trunchieri sau întreruperi ale discursului pentru realimentare cu oxigen. De asemenea, sunetele rostite vor fi mai ample, iar intensitatea vocală va putea creşte fără niciun efort.

Cei care respiră costo-diafragmatic vor avea un discurs mai convingător şi sunt mult mai calmi în situaţii tensionate. Spre exemplu, luăm cazul unui prezentator de ştiri, într-o situaţie de *Breaking News*, care trebuie să relateze informaţiile în timp real, fără să aibă prea multe amănunte despre subiectul în discuţie. O respiraţie costo-diafragmatică ar putea salva situaţia.

Oamenii folosesc toate cele trei tipuri de respiraţie pe parcursul unei zile, fără ca schimbarea acestora să fie determinată de un motiv conştient care să necesite un anume tip de intonaţie. Modificările de respiraţie sunt cauzate, de regulă, de poziţia corpului sau a stării generale în care se află cel care vorbeşte. Doar vorbitorii experimentaţi vor trece de la un mod de respiraţie la altul, în funcţie

de necesităţile şi cerinţele discursului şi de modul de interpretare. Doar cu ajutorul respiraţiei costo-diafragmatice un vorbitor poate reda diferite tipuri de stări sufleteşti, iar pentru a susţine acest mod de respiraţie pentru o perioadă îndelungată, este nevoie de exerciţii şi rezistenţă fizică.

O respiraţie defectuoasă poate duce chiar la particularităţi de vorbire, cum sunt nearticularea cuvintelor, pierderea sunetelor finale ale acestora. Modul corect de inspiraţie este atât pe gură cât şi pe nas. Dacă vom inspira doar pe gură, riscăm să aducem aer rece continuu pe corzile vocale, proces ce poate fi dăunător pe termen lung, iar inspiraţia să fie zgomotoasă, ceea ce în cazul unui vorbitor la microfon sau lavalieră se amplifică, ducând la sunete dizgraţioase. Procesul de expiraţie este de asemenea foarte important, deoarece un vorbitor în public trebuie să ştie că expiraţia nu se face brusc pe prima parte a cuvintelor, ci treptat, eliberând mici cantităţi de aer. O coloană de aer puternică rezultată dintr-o respiraţie costo-diafragmatică va susţine din toate punctele de vedere procesul de fonaţie, vocea va suna clar şi puternic, iar înaltele vor căpăta „strălucire", totul cu un efort minim. O coloană de aer slabă obţinută în urma respiraţiei claviculare va duce la un discurs fără intensitate, la ruperi de ritm şi cuvinte nearticulate, indiferent de corectitudinea procedurii de articulare a sunetelor.

Exerciţii de respiraţie

Trebuie spus din capul locului că, pentru un vorbitor de performanţă, poziţia corectă a corpului este cea verticală, dreaptă. În cazul în care acesta va sta tolănit, cu umerii aplecaţi şi capul în jos, emisia sunetelor va fi afectată, la fel şi coloana de aer necesară procesului de fonaţie.

Exerciţiul 1

Vorbitorul va sta în picioare, cu spatele drept, va ridica braţele pe lângă corp prin faţă, cu o mişcare lentă până deasupra capului. În timp ce ridică braţele, inspiră pe nas întreaga cantitate de aer necesară procesului de respiraţie, apoi se apleacă încet cu tot corpul, iar braţele vor coborî până când degetele vor atinge vârful picioarelor. În tot acest timp, începe procesul de expiraţie. După o pauză de 2 secunde, se ridică din nou trunchiul, până când spatele este drept, iar procesul este repetat de 5–6 ori.

Exerciţiul 2

Vorbitorul va sta în picioare, cu spatele drept, cu mâna stângă pe lângă corp, iar cu dreapta perfect întinsă în faţă, în poziţie orizontală. Cu vârfurile degetelor mâinii drepte va ţine o lumânare imaginară, în care va sufla continuu timp de 5 secunde, nu pentru a o stinge, ci pentru a alungi flacăra. Acest

suflu trebuie să fie de intensitate medie şi executat în mod continuu. După 5 secunde, suflul se opreşte brusc. Vorbitorul va simţi că inspiraţia va fi instantaneu diafragmatică şi apare în mod reflex.

Exerciţiul 3

Următoarea aplicaţie se desfăşoară în 4 etape. Prima de inspiraţie, a doua de retenţie, a treia de expiraţie, iar a patra de relaxare.

Pasul 1: Pe parcursul a 5 secunde, vorbitorul va inspira o cantitate de aer maximă. (*Atenţie!* Nu pe prima secundă, ci pe parcursul fiecărei secunde dintre cele 5.)

Pasul 2: Timp de 5 secunde, vorbitorul va face retenţie, adică va ţine în plămâni aerul inspirat.

Pasul 3: Pe parcursul a 5 secunde, vorbitorul va elibera treptat întreaga cantitate de dioxid de carbon acumulată în plămâni.

Pasul 4: Vorbitorul se va relaxa, fără a mai inspira sau expira, timp de 5 secunde.

Procesul se va repeta fără pauze, de 8–10 ori. După ce aţi efectuat această aplicaţie, încercaţi să măriţi numărul de secunde la 7, urmând cei 4 paşi, la 8 şi, apoi, până la 12 secunde. Aceasta înseamnă că, în ultimă fază, vorbitorul va inspira timp de 12 secunde, va face retenţie 12 secunde, va expira 12 secunde şi se va relaxa 12 secunde.

Exerciţiul 4

În poziţia şezut, cu picioarele încrucişate, sub şezut, vorbitorul va mişca braţele dinspre spate în faţă, asemeni mecanismului de la roţile vechilor locomotive cu aburi. În primă fază, vom inspira puternic, cu braţele pe lângă corp, apoi, în timp ce braţele se mişcă ritmic în faţă şi în spate, vorbitorul va expira zgomotos aerul din plămâni. După 4 mişcări ale fiecărui braţ, se va elibera brusc toată cantitatea de aer rămasă în plămâni.

Exerciţiul 5

În poziţia culcat pe spate, cu muşchii abdominali relaxaţi, vorbitorul va inspira amplu, diafragmatic, pe nas. Expiraţia va avea un timp dublu faţă de inspiraţie şi se va face pe gură. Acest exerciţiu se va repeta de 5–6 ori.

Exerciţiul 6

În poziţia culcat pe spate, cu muşchii abdominali încordaţi, plasaţi pe abdomen o carte mai grea, apoi ridicaţi uşor picioarele la 45 de grade, timp în care inspiraţi diafragmatic, pe nas. Reveniţi cu picioarele la poziţia orizontală, timp în care expiraţi întreaga cantitate de dioxid de carbon pe gură. Acest exerciţiu se va face continuu timp de minimum 5 minute.

Exercițiul 7

În poziţie orizontală, cu corpul drept şi capul aliniat acestuia, inspirăm costo-diafragmatic pe nas.

Pasul 1: 7 secunde inspirăm.

Pasul 2: 3 secunde expirăm.

Exercițiul 8

În poziţie orizontală, cu corpul drept şi capul aliniat acestuia, inspirăm costo-diafragmatic pe nas.

Expiraţia se va efectua în timpul unei genuflexiuni, în care braţele vor fi şi ele ridicate la nivelul umerilor, în poziţie orizontală.

Pasul 1: 7 secunde inspirăm.

Pasul 2: 3 secunde expirăm.

Exercițiul 9

În poziţie orizontală, cu capul şi corpul drept, inspirăm costo-diafragmatic pe nas.

Expiraţia se va efectua în timpul unei genuflexiuni, în care braţele vor fi şi ele ridicate în faţă la nivelul umerilor, în poziţie orizontală.

Pasul 1: 3 secunde inspirăm.

Pasul 2: 7 secunde expirăm.

Exercițiul 10

Cu corpul în poziţie verticală, cu umerii relaxaţi şi capul aplecat în faţă, ne imaginăm că mirosim o floare. Inspirăm diafragmatic pe parcursul acestei aplicaţii, de mai multe ori.

În urma unei respiraţii care implică într-o măsură cât mai mare diafragma, adică membrana musculară care separă cavitatea toracică de cea abdominală, realizarea diferenţei de presiune dintre mediul înconjurător şi cel din plămâni se uşurează. Diafragma se contractă la inspiraţie, iar muşchii intercostali împing de la sine coastele în faţă. Diafragma se relaxează la expiraţie, iar după mai multe repetări expiraţie-inspiraţie veţi observa că apare căscatul şi o formă de oftat adânc. Acestea sunt primele semne ale activării corecte (şi utile) a aparatului respirator.



Exercițiul 11

Citiţi textul următor dintr-o singură respiraţie:

Hortensia hopăia necontenit, prinzându-se în hora năprasnică, iar vântul vuia şi striga şi urla gâfâind şi foind, şuşotind, ca un foşnet de frunze fărâmate, care tremurau, lunecau, străluceau, şopăiau, mormăiau, desfătau, fornăiau, fonfăiau, horcăiau, gângureau, hlizeau, stăruiau, gemeau, unduiau, hohoteau şi fierbeau şi cădeau pe iarba aşezată în jurul copacului care creştea, se apleca, înfrunzea, înverzea, clocotea, socotea, mişuna şi mişca şi zicea ca o hahaleră: „Adesea, vremea e ploioasă, furtunoasă, noroasă, zgomotoasă, capricioasă, albicioasă, somptuoasă, într-un cuvânt, neprietenoasă."

Exerciţiul 12

Pentru a ne domina respiraţia şi a dobândi autocontrol asupra acestui proces, dar şi pentru atenuarea efectelor emoţiilor provocate de vorbitul în public, următoarele tipuri de exerciţii pentru retenţie ne sunt absolut necesare. Retenţia este pauza completă pe care o luăm între inspiraţie şi expiraţie; popular s-ar spune că ţinem aerul în piept.

Pasul 1: 4 secunde inspirăm.
Pasul 2: 2 secunde facem retenţie.
Pasul 3: 8 secunde expirăm.

Exerciţiul 13

Pasul 1: 6 secunde inspirăm.
Pasul 2: 8 secunde facem retenţie.
Pasul 3: 12 secunde expirăm.

Exerciţiul 14

Pasul 1: 6 secunde inspirăm.
Pasul 2: 12 secunde facem retenţie.
Pasul 3: 1 secundă expirăm.

Exerciţiul 15

Recomandăm acest exerciţiu numai după efectuarea primelor 14 exerciţii de respiraţie.

Pasul 1: 14 secunde inspirăm.
Pasul 2: 5 secunde facem retenţie.
Pasul 3: 7 secunde expirăm.



Exerciţiul 16

Se rosteşte următorul text pe o singură respiraţie:

Săgeată pornind,
Şoptind, forfotind,
Clocotind şi cotind,
Smiorcăind, horcăind,
Ici picând strop cu strop,
Ici jucând în potop,
Năruind, stăruind,
Tremurând, murmurând,
Târâind, pârâind,
Ropotind, bobotind,
Duduind, zguduind,
Vrăjind, gâfâind,
Aromind şi momind,
Şi murind, tresărind şi sărind,
Şi fierbând şi turbând,
Galopând şi săpând, şi rupând şi surpând,
Strălucind, clipocind, nălucind, rătăcind,
Lunecând, zdruncinând şi jucând şi trecând,
Unduind, şerpuind şi suind,
Şi vuind,
Spumegând, fumegând, răpăgând şi strigând
Dănţuind, chefuind, duduind şi huind,
Bolborosind, regăsind, poposind şi sosind,
Şopăind, ropăind, ţopăind, hopăind,
Frământând şi cântând, desfătând şi săltând.

(Din poezia *Cataracta Lodorei*, de Şt. O. Iosif)

Exercițiul 17
Pasul 1: 20 secunde inspirăm.
Pasul 2: 5 secunde facem retenţie.
Pasul 3: 10 secunde expirăm.

Exercițiul 18
Se rostesc pe o singură expiraţie, fără întrerupere, cifrele de la 1 la 20, crescând treptat intensitatea volumului vocii.

Notă. Rostiți corect cifrele de la 1 la 30, apoi de la 1 la 40 şi apoi de la 1 la 50 pe o singură expiraţie după ce, în prealabil, ați făcut celelalte exerciţii de respiraţie. Ritmul de rostire se va accelera treptat, de la fiecare 10, 20, 30 şi 40.

EXERCIŢII DE ÎNCĂLZIRE A APARATULUI FONATOR

Aparatul fonator este compus din o serie de muşchi care, prin mişcările şi contracţia lor, ne ajută să articulăm şi să rostim corect sunete, silabe şi cuvinte. Exact ca în cazul sportivilor de performanţă, şi vorbitorul de performanţă trebuie să facă un set de exerciţii de încălzire înainte de exerciţiile de dicţie propriu-zise. În timpul exerciţiilor de încălzire vom cuprinde fiecare element al aparatului fonator: limba, buzele, maxilarul interior, muşchii faciali etc. Acest tip de exerciţii previne rigiditatea muşchilor şi contribuie la o mai bună flexibilitate şi o agilitate în rostire. Articularea corectă a unor sunete ţine foarte mult de muşchii limbii sau de contracţia buzelor, care, dacă nu sunt încălzite, vor face mişcări incorecte iar sunetele emise nu se vor apropia la stadiul de fonem. Ştim cu toţii că primele cuvinte pe care le rostim după ce ne-am trezit din somn sunt aproape de neînţeles pentru cei cărora le sunt adresate, şi asta nu pentru că nu ştim să vorbim dimineaţa, ci pentru că toţi muşchii ce ajută la articularea sunetelor au fost în stare de repaus timp de mai multe ore. Este evident că

primele sunete pe care le rostim vor fi trunchiate, inversate sau chiar vor lipsi din cuvinte.



Exerciţii pentru încălzirea buzelor

Muşchii buzelor ajută la formarea mai multor tipuri de sunete, cum ar fi fricativele, bilabialele, explozivele etc. Exerciţiile pentru buze vor duce la o elasticitate mai mare a muşchilor orbiculari.

Exerciţiul 1

Trageţi puternic de comisurile (colţurile) gurii, printr-un zâmbet forţat şi pronunţaţi cu voce tare grupul de sunete: *x-o-x-o*. Sunetul *x* va fi pronunţat cu comisurile gurii trase puternic, iar *o* va fi pronunţat cu buzele rotunjite. Acest exerciţiu va contribui şi la flexibilitatea muşchilor faciali.

Exerciţiul 2

Pronunţaţi un *b* prelung şi vibrat. Încercaţi să vă folosiţi doar de buze pentru a emite acest sunet, iar durata sa ar trebui să fie de minimum 5 secunde, după care exerciţiul se reia. De asemenea, exerciţiul poate fi făcut şi pronunţând prelung consoana *p*.

Exerciţiul 3

Ţuguiaţi buzele ducându-le mult spre exterior şi rămâneţi aşa timp de 5 secunde. Repetaţi exerciţiul de 10 ori.

Exerciţiul 4

Presaţi buza inferioară de buza superioară cu toată forţa de câteva ori.

Exerciţiul 5

Aduceţi buza inferioară înăuntrul cavităţii bucale, în spatele incisivilor şi acoperiţi-o cu buza superioară.

Exerciţiul 6

Aduceţi buza superioară în spatele incisivilor inferiori şi acoperiţi-o cu buza inferioară.



Exerciţii pentru încălzirea limbii

Exerciţiul 1

Plasaţi vârful limbii pe fiecare măsea şi dinte în parte, întâi pe arcada inferioară, a mandibulei, apoi pe cea superioară, a maxilarului.

Exerciţiul 2

Scoateţi limba cu putere de mai multe ori, încercând să atingeţi întâi nasul cu apexul limbii, apoi bărbia.

Exerciţiul 3

Pronunţaţi prelung sunetul *t* urmat de un *r* prelung şi vibrat (*trrrrrrr*), în aşa fel încât întreg

muşchiul limbii să fie activat. Exerciţiul se va face timp de minimum 30 de secunde.

Exerciţiul 4

Rulaţi limba cu apexul îndreptat către epiglotă de mai multe ori, până când simţiţi o mică durere sub limbă.

Exerciţiul 5

Împingeţi puternic cu apexul limbii muşchii obrazului stânga–dreapta prin mişcări energice, la început lente, apoi din ce în ce mai rapide. Repetaţi exerciţiul de 10 ori.

Exerciţiul 6

Cu apexul limbii întărit, atingeţi rapid diferite puncte ale boltei palatine, atât în partea centrală, cât şi în zonele laterale. Acest exerciţiu se va efectua cu gura închisă.

Exerciţiul 7

Se execută la fel ca exerciţiul 6, de data aceasta cu gura deschisă.



Exerciţii pentru maxilar

Exerciţiul 1

Mutaţi mandibula cu o mişcare stânga–dreapta, timp de 30 de secunde.

Exerciţiul 2

Deschideţi gura cât puteţi de mult, printr-o mişcare bruscă, de câteva ori la rând.

Exerciţiul 3

Mestecaţi timp de 20 de secunde o gumă imaginară, apoi „suplimentaţi" cu alte 5 gume şi mestecaţi-le continuu timp de alte 20 de secunde. Exerciţiul se încheie când ajungeţi la 10 gume imaginare pe care le veţi mesteca timp de 30 de secunde.

Exerciţiul 4

Citiţi fără sunet următoarele două texte, exagerând expresia feţei pe fiecare vocală:

1. **Oa**st**ea** n**oa**str**ă** p**oa**t**e** sc**oa**t**e** p**u**şt**i** p**e** r**oa**t**e**.
2. **Oaia aia e a ei**, **ea e o oaie**.

Exerciţiul 5

Pronunţaţi cu voce tare, exagerând fiecare sunet, grupurile următoare:

OA-LA-OE-OAE-OO-OIO-OEA-OAO-OĂO-OÂO

CACOFONIA

Cacofonia (din limba greacă: *kakos* înseamnă „rău, urât" şi *phonie*, „voce") este o suprapunere de sunete discordante sau un amestec discordant de sunete.

Cacofoniile, denumite şi disonanţe, nu reprezintă greşeli în vorbirea propriu-zisă, dar produc succesiuni neplăcute de sunete sau chiar formarea accidentală de cuvinte dezagreabile ori cu sensuri nepotrivite. Cacofoniile sunt, aşadar, inestetice şi trebuie să fie evitate de către un vorbitor în public. Acestea intervin, de obicei, în vorbirea liberă, atunci când discursul este improvizat, iar mesajul nu are o ordine a ideilor bine stabilită. Vorbitorul de performanţă trebuie să pună accentul pe precizie în exprimare pentru a obţine efectul maxim scontat. Cacofonia nu înseamnă doar alăturarea silabelor „ca-ca" sau „ca-că", ci şi a silabelor formate, spre exemplu, cu sunetul *l*: petalele lalelelor, generali liberali etc.

De asemenea, cacofonia se poate produce şi atunci când nu este respectat hiatul (pauza dintre cuvinte).

Dacă nu este respectat hiatul din cuvinte diferite, supranumit şi „de trecere", în succesiunea de două vocale, una aflată la capătul unui cuvânt, iar cealaltă la începutul următorului, se poate produce o disonanţă. Şi aici, un element adăugat de dificultate este dat de vocalele identice.

Exemple: „ca apa" (*capa*), „începe emisia" (*încep misia*), „artei ireale" (*artei reale*).

Din păcate, nici succesiunea de consoane identice în cuvinte alăturate nu face munca vorbitorului mai uşoară. Cazuri de asimilare consonantică (articularea asemănătoare a consoanei învecinate), precum „cu cât te îndrepţi" (*cu câte îndrepţi*), „idolul lor" (*idolu' lor*), „privesc calin" (*privesc alin*), pot face propoziţia neinteligibilă sau transformă complet mesajul transmis.

Şi vocalele *a* şi *o* din limba română pot produce cacofonii atunci când sunt întâlnite alăturat, adică la finalul unui cuvânt şi la începutul cuvântului imediat următor. Acestea nu sunt cacofonii consonantice, ci vocalice, iar rostirea lor poate avea un efect neplăcut asupra auzului, uneori deformând chiar sensul propoziţiei.

Exemple: „Roberta Anastase" citit *Robertanastase*, „o oştire" citit *o ştire*, „camera albastră" citită *cameralbastră*, „părea abătut" citit *păreabătut* etc.

Un alt tip de cacofonie poate fi creat prin alăturarea nefericită de sunete care produce cuvinte cu înţeles vulgar. În general, acest tip de disonanţă apare atunci când vorbitorul nu respectă hiatul.

Exemple: videoclipul acesta, ceasul arată, timpul acesta, scopul acestui, stă tot timpu' la bere, la BTT etc.

Vorbitorul de performanţă trebuie să evite acest tip de exprimare deoarece, în vorbirea literară şi cea folosită la radio-TV, este inadmisibilă.

Există şi câteva cacofonii acceptate în limbajul literar, cum sunt: Biseri*ca Ca*tolică, Ban*ca Co*mercială Română, Ion Lu*ca Ca*ragiale, tacti*ca ca*valerească, Epo*ca Ca*pitalistă.

ASIMILAREA SUNETELOR

Atunci când avem aceleaşi consoane consecutive la final şi apoi la început de cuvânt (de exemplu:culti*v v*arză), există o şansă foarte mare ca, din grabă, vorbitorul să facă un efort de articulaţie mai mic decât necesar şi să pronunţe un singur sunet, în cazul de faţă un *V*, în loc de două.

Cele mai mari probleme au fost detectate la viteze mari de vorbire şi nu doar în cazul consoanelor, ci şi al anumitor vocale.

Există trei tipuri de asimilare: prin prelungire, prin suspensie și prin anticipare.

1. Asimilarea prin prelungire

În general, o auzim în cazul consoanelor sonante sau fricative şi constrictive, cum ar fi *l-r*, *f-v*, *s-z*, *ș-j* sau *l-n-r*. Pentru că sonantele suportă o articulare prelungită, în vorbirea rapidă există şanse ca sunetul prelungit să ia locul următorului sunet.

Exemple:

„Îi e fidelui Castro" – varianta corectă: *îi e fidel lui Castro.*

„E inutilipit" – varianta corectă: *e inutil lipit.*

„Păstrez salata", în cazul asimilării sunetelor, *s*-ul din „salată" va fi asimilat şi în cuvântul păstrez, astfel că în vorbirea rapidă se va auzi: *păstresalata*.

„Obez slăbit" – în acest caz, asimilarea se va face în mod invers faţă de exemplul de mai sus, iar în vorbirea rapidă se va auzi: *obez zlăbit*.

„Gângav frumos" – în vorbirea rapidă se va auzi: *gângav vrumos*.



Exerciţiu

Pentru a evita asimilarea prin prelungire, puteţi exersa în ritm rapid, până când toate sunetele se vor auzi corect, următorul text:

Sfidez soluţia oferită de şoferul laş care a scris simplu şi frumos specimenul de semnătură pe care un fotograf fatal şi banal lungit pe un pat de pal lateral, puţin nefericit, l-a lăsat tiptil lui Iustin. Gândea activ fiecare finisaj şerpuitor al unui basorelief fin pe care un beţiv vagabond l-a decorat frumos zilnic pentru că, emotiv fiind, avea un aer suav fermecător şi spunea des subtil, lento că: a dres salata, a scos sigiliul, a cules struguri, a pus sare, a dat gaj şvaiţer unui uriaş şacal, a vizionat un scurtmetraj japonez, are un portofel lucitor, a deschis sticle şi a dus zăpada.

2. Asimilarea prin suspensie

Intervine, în general, în cazul consoanelor explozive, oclusive, cum sunt *p-b*, *t-d* sau *c-g*.

Atunci când două sunete explozive sunt despărţite doar de un hiat, unul dintre ele va dispărea, ceea ce înseamnă că, spre exemplu, în cazul expresiei „îţi rup piciorul", în vorbirea rapidă se va auzi *îţi ru piciorul*.

Exemple:

„Ascund tot" – în vorbirea rapidă se va auzi *ascun tot*.

„Surâd tacit" – în vorbirea rapidă se va auzi *surâ tacit*.

„Parcăm maşina" – în vorbirea rapidă se va auzi *parcă maşina*.

„Ajung grăbit" – în vorbirea rapidă se va auzi *ajun grăbit*.



Exerciţiu

Pentru a evita asimilarea prin suspensie, puteţi exersa, în ritm rapid până când toate sunetele se vor auzi corect, următorul text:

Îmi leg cravata, îmbrac cămaşa şi îi ridic gulerul un pic călcat şi fac gălăgie când văd un psiholog gâjâit şi buimac ca un drac şi culeg colea într-un sac cu dovleac crud, nişte mac căzut, fac grămezi şi apuc un covrig gustos, apoi surâd tăcut şi-mi văd de drum pe-un pod tocit şi cam mătrăşit şi pricep prompt cum merge treaba.

3. Asimilarea prin anticipare

Intervine în vorbirea rapidă la sunetele semiocclusive, cum sunt *ț* sau *ce*, *ge*. De obicei, aici defectul vocal intervine la începutul celui de-al doilea cuvânt, din cauza prelungirii fricţiunii care leagă sunetele între ele şi anticipează primul sunet din cuvântul următor. Consoana *ț* este formată din sunetele *t+s*. De asemenea, sunetul *č* este compus din *t+ș*, iar *ğ* este compus din *d+j*.

Exemple:

„Desfaci cireşe" se va auzi în vorbire rapidă *desfaşcireşe*.

„Retragi girul" se va auzi în vorbire rapidă *retrajgirul*.

„Isteţ ţăranul" se va auzi în vorbire rapidă *istesţăranul*.

 ***Exerciţiu***

Pentru a evita asimilarea prin anticipare, puteţi exersa, în ritm rapid, până când toate sunetele se vor auzi corect, următorul text:

Iau la suprapreţ ţeavă de un ţol de la un drumeţ ţărănoi ce umblă prin biblioteci ciuruite şi bea cu nesaţ ţuică, apoi trage îndrăzneţ ţapul de coarne cu un micuţ ţăruş ca un descurcăreţ ţigan cu voce celebră, adună raci

gingaşi, fragi, cimbru, vaci ciopârţite şi-apoi se-ntreabă: cum să-ncurci gerul cu ploaia sau cum să provoci certuri dacă doar ridici ciomagul sau desfaci centura sau arunci cizma sau ragi stângaci ceva despre doi draci?

LIMBAJUL VULGARIZAT

Este foarte uşor de observat o persoană care vine dintr-o zonă diferită a ţării, nu pentru că arată altfel, ci pentru că vorbeşte „altfel".

Vorbirea sau rostirea diferită a cuvintelor este dată de accentele folosite în diversele zone ale ţării, dar şi de regionalisme. Vorbitorul de performanţă va trebui să scape de graiul „de acasă" în mod obligatoriu, pentru a nu se poziţiona singur într-o lumină nefavorabilă faţă de auditoriu. Este de preferat un limbaj hipercorect decât un unul cu accente populare. Cuvintele sunt modificate în funcţie de zona geografică, chiar şi la nivel de silabe, nu doar la nivel de consoane sau vocale. Vom vorbi despre formele regionale ale limbii române cu cele mai puternice modificări la nivel fonetic. Dacă ar fi folosite în vorbire liberă în mod frecvent, ar face aproape imposibilă transmiterea informaţiei de la emiţător la receptor. Precizăm că în oraşele din zonele despre care vorbim, Banat şi Moldova, vorbirea colocvială nu este atât de alterată precum în zonele rurale din aceste regiuni geografice.

Graiul bănăţean

În zona de vest a ţării, cea mai pregnantă modificare a cuvintelor o vom găsi la silabele *ti* şi *te*, care se transformă în *ci*, *ce*, silabele *di*, *de* se transformă în *gi* şi *ge*. De asemenea, silabele *ci*, *ce* se transformă în *și*, *șe*, iar silabele *gi* şi *ge* se transformă în *ji*, *je*. Totodată, cuvintele *de*, *din*, *și*, *pe* au echivalent în *ge*, *gin*, *șî*, *pă*.

De fiecare dată când este pronunţat diftongul *ea*, acesta este transformat în diftongul *ia*, iar atunci când avem vocala *e* în interiorul cuvântului se va transforma în diftongul *ie*.

Exemple:

ti-te transformat în *ci-ce*: Un cimişorean stă în cihnă în puşciu cu o feciţă cu frunce dă lapce ş-ascultă un câncec cerminat cu ceamă de-o preoceasă ce-îmbătrâneşce în răşcimp ca un arcist ce şcie să umble cip-cil.

di-de transformat în *gi-ge*: Giminiaţa un giavol de grăginar umblă repege pe gial şi vege o fătucă gesplecită şi îngemânatică ce stă pegepsâtă c-a gescoperit gincolo ge pogeţ câceva blige sparce.

ci-ce transformat în *și-șe*: S-a pornit Şiprian să joaşie că-i plaşie o fată dulşie care are un şieaun peceşit plin de şicoare cu şimbru ş-o şingătoare de culoaria şierului.

gi-ge transformat în *ji-je*: Fuji de la jimnascică şi baji trei covriji ca nişte veriji în nădraji cu mărjele pe care i-ai luat de jier de la două slăbănoajie blejie.

ea transformat în *ie* şi *e* în interiorul cuvântului transformat în *ie*: Într-o giminiaţă am pliecat să culieg şi să alieg odolian pentru o miriasă ce merjia fără tiamă întriaga zi şi zice că viege cum triec trenurile din povestia sa şi niagă că bia cafia fără să-nţeliagă că putia fi dată în viliag chiar de nu treşia pe la cafenia.

Graiul moldovenesc

Câteva dintre modificările fonetice pe care le vom auzi frecvent sunt, ca şi în cazul zonei Banatului, *ci-ce* care se transformă în *şi-şe*, *gi-ge* care se transformă în *ji-je*. De asemenea, *pi-bi* se transformă în *chi-ghi*. *e* în final de cuvânt devine *i*. *ă* şi *i* în final de cuvânt devin *î*, ca şi *i* din mijlocul cuvântului care devine *î*.

Exemple:

ci-ce se transformă în *şi-şe*: Seşera dovlieşi cu nişte şiuboti mişi.

gi-ge se transformă în *ji-je*: Jijiel, jingaş îi jinere şî ari un cuţât dă arjint.

e final se transformă în *i* Multi feti au pi frunti pieli albă ca laptili.

ă final se transformă în *î*: De dimineaţî, o fatî bucălatî umblî cu o fustî creaţî şi o salbî slabă ca de babî.

i final se transformă în *î*: Se repezî şi asmuţî câni şi îl încolţî pe Ion până amuţî.

i intermediar se transformă în *î*: Vasâli a vopsât maşânî pi cari le-a găsât în câmp.

pi se transformă în *chi*: O boabî de chiper, ascunsî sub o chiatrî.

bi se transformă în *ghi*: Am ghişuit un ghiavol ghinifăcător şi l-am ghiruit ghinişor.

Alte modificări fonetice în graiul moldovenesc sunt:

ea în final de cuvânt se transformă în *ie*.
ie în final de cuvânt se transformă în *ii*.
ii în final de cuvânt se transformă în *îi*.
fi la început de cuvânt se transformă în *hi*.
o la început de cuvânt se transformă în *uo*.
o în mijlocul cuvântului se transformă în *uo*.
z se transformă în *dz*.
e la început de cuvânt se transformă în *ie*.

DEZACORDURILE ŞI AGRAMATISMUL

Vorbitorii de performanţă, fie că se află ori nu în faţa camerelor de luat vederi sau a microfonului de la radio, sunt obligaţi să-şi perfecţioneze limbajul pentru eliminarea posibilelor greşeli de exprimare. Canalele mass-media ar trebui să fie un exemplu pentru limba literară vorbită sau scrisă. Cu toate acestea, dacă urmărim un singur post de televiziune de ştiri din România timp de câteva ore, vom sesiza zeci de greşeli de exprimare, formule agramate, dezacorduri sau greşeli de scriere pe burtiere.

Cele mai frecvente exprimări greşite pe care le-am auzit la radio sau văzut la televizor sunt:

- el însăşi;
- dumneavoastră înşişi;
- ele înşişi;
- în nici într-un caz;
- a fost ora doisprezece;
- să nu ne poată atingă;
- în ce privesc relaţiile internaţionale;
- am pus afacerea în picioare;
- doisprezece grade Celsius;
- responsabilitatea va cade pe... ;

- un concert care l-am susţinut;
- mii de euro au fost investite;
- am participat la mireniada;
- sunt cincizeci de kilometri de drum construiţi;
- este de origină slavă;
- examenul de Magistratură se va da din materiile Drept Proces Penal şi Drept Proces Civil (corect Drept Procesual Penal);
- şansa care ţi-a dat-o;
- avem o economie de pe urma căruia o ducem bine;
- gala Premiilor Nobel au loc în Norvegia;
- a avut curajul să ia măsuri foarte dure a cărui rezultat... ;
- poţi să ai eşecuri, poţi să ai şi succesuri;
- pot să fie oameni care nu vor să vorbesc cu tine;
- la venirea mea la conducere aveam decât 5 miliarde de lei disponibili;
- poate fi descărcat după internet;
- datoriile Ministerului este de 0 lei;
- propriile dumneavoastră inexactitudini;
- la începutul clasei a întâia.

Accentuări greşite în mass-media:

Am închis trei compánii.
Prevéderile tratatului.

Are un pronóstic.

Conferinţa de presă a púrtătorului de cuvânt.

S-a discutat búgetul de stat.

Tráficul rutier este blocat. (Varianta corectă este trafícul, iar varianta tráfic este acum acceptată după o îndelungă utilizare în mod greşit. La radio-TV însă este de preferat să folosim prima variantă a acestui cuvânt, adică trafíc, cu accent pe *i*.)

S-a aútoproclamat regele ţiganilor.

Cu un pronunţat carácter politic.

A luat un táxi.

Dispariţia premátură a...

A declanşat furía.

Are un palmáres impresionant.

Exprimări pleonastice în mass-media:

Revenim încă o dată...

Săptămâna viitoare ne reîntâlnim din nou...

Ambele două camere ale Parlamentului.

Pot să detaliez în amănunt.

A urcat sus, apoi s-a întors înapoi.

Spun că fac această afirmaţie.

Am văzut eu personal.

Bine ne-am regăsit din nou.

Oamenii au fost comasaţi la un loc.

Ce perspective de viitor vedeţi?

Am convenit împreună să…

Cacofonii în mass-media:

Urmărind videoclipul acesta...

Puteţi apela la numărul...

Premiza economică care...

Anotimpul acesta...

Această duminică care...

Laptopul Asus...

Muzică românească care...

Îl vedem în câteva clipe pe...

Castraveţi, roşii şi ardei...

Deoarece cetăţenii...

DEFECTE DE VORBIRE

Greşelile în fonaţie pot apărea din cauza unui defect organic sau o deformare a unuia dintre elementele aparatului fonator, malformaţii congenitale sau lipsa dinţilor.

1. În cazul în care corzile vocale sunt dezvoltate insuficient sau există noduli în zona corzilor vocale sau pe corzile vocale, vocea nu va avea strălucire, va fi stinsă şi nu va avea putere.

2. În cazul în care limba este prea lungă sau prea scurtă sau apexul acesteia este prost dezvoltat (prea gros sau lat), toate sunetele care se formează cu ajutorul limbii sau al apexului vor fi deformate. Aici vorbim despre sunetele: *d*, *t*, *r*, *l*, *s*, *z*, *ş*, *j*, *ţ*.

3. În cazul în care maxilarul inferior este mai mare decât cel superior sau invers, spaţiul dintre maxilare va fi mai mare decât normal, iar sunetele *s*, *ş*, *z*, *j*, *ţ* vor fi pronunţate greşit, cu un şuierat supărător.

4. Dinţii prea mari, spaţiile dintre dinţi prea mari sau chiar lipsa unor dinţi vor duce la alterarea sunetelor, mai ales în zona siflantelor. Dinţii prea scurţi vor denatura sunetele dentale superioare.

5. Bolta palatină prea moale va duce la sunete nazalizate, iar palatul prea tare va altera modul de formare a fonemelor.

6. Buzele prea subţiri, care nu pot acoperi incisivii superiori, vor duce la deformarea siflantelor *s*, *z*, *ţ*.

7. Nasul cu fosele obturate va deforma sunetele naturale, deoarece cavitatea nazală este de asemenea o cutie de rezonanţă importantă în procesul de fonaţie.

Multe dintre aceste defecte fiziologice pot fi corectate destul de uşor prin exerciţii de dicţie, iar în cazul în care este necesară înlocuirea unui dinte, este nevoie de intervenţia unui medic stomatolog. În cazul în care limba este prea scurtă sau frenul este prea rigid, este nevoie de o intervenţie chirurgicală foarte uşoară, care vizează tăierea parţială sau totală a frenului. De asemenea, în cazul spaţiilor prea mari între dinţi, acestea sunt rezolvate cu ajutorul medicului ortodont, care poate aplica pe dinţi aparate dentare.

Dislalia

Este una dintre tulburările de pronunţie care poate fi polimorfă sau totală. Ultima formă poate duce la:

- sigmatism – şuierături în vorbire şi deformare a sunetului *s*;

- rotacism sau graseiere – care duce la deformarea fonemului *r*;
- dislalia labialelor *p-b* sau a fricativelor *f-v*, ce sunt de obicei înlocuite între ele de către vorbitor,
- dislalia dentalelor *d-t*, care de obicei lipsesc în acest caz, mai ales la începutul şi finalul cuvintelor;
- dislalia guturalelor *k-g*, care de obicei sunt omise de la începutul cuvântului sau înlocuirea lor cu alte sunete;
- cepelegia, care duce la deformarea sunetelor *ş*, *j* şi *ce*, *ge*.

Rinolalia

Este una dintre tulburările de emisie nazală. Rinolalia poate fi deschisă, închisă sau mixtă, iar cauzele sale pot fi malformaţiile, polipii sau paraliziile vălului palatin. Aceasta duce la vorbire nazală, fomfăială şi la incapacitatea de a pronunţa corect anumite sunete.

Ecolalia

Apare atunci când vorbitorul repetă sunete pe care un alt vorbitor le-a emis şi se manifestă ca un ecou al celor auzite de cel care suferă de ecolalie. De asemenea, ecolalia mai este întâlnită şi în cazul bolnavilor de autism sau de persoane care suferă de sindromul Tourette, schizofrenie, Alzheimer şi alte forme de boli psihice.

Ecolalia este combinată, de obicei, cu ecokinezia, care face ca subiectul să imite mişcările şi gesturile altor persoane.

Ticul verbal sau fonator

Ticurile fonatorii sunt sunete pe care vorbitorul le scoate periodic şi frecvent, pe gură sau pe nas, de care, de regulă, nu este conştient şi care pot fi deranjante în timpul unui discurs. Ticurile verbale sunt, de obicei, cuvinte sau grupuri de cuvinte pe care vorbitorul le repetă din când în când în timpul unui discurs. Acestea se produc inconştient şi dau o coloratură neplăcută vorbirii. În general, ticurile verbale sunt amplificate de nervozitate, de emoţii sau de stările conflictuale.

Pentru a determina dacă avem un tic verbal, vă propunem să încercaţi să vorbiţi liber, pe o temă la alegere, vreme de 5 minute şi, în acelaşi timp, să vă înregistraţi. Ascultaţi înregistrarea, iar dacă veţi sesiza repetiţii ale unor cuvinte sau expresii, ar trebui să realizaţi care sunt ticurile voastre verbale şi să încercaţi să le eliminaţi din discurs.

Ticurile verbale trădează o insuficienţă a fondului cultural şi intelectual al vorbitorului. Un vorbitor bun va avea o structură clară şi concisă a discursului, cu un vocabular bogat, curat şi care transmite informaţie suficientă pentru auditoriu, chiar dacă timpul de discurs este unul limitat. Unele dintre cele mai întâlnite ticuri verbale sunt alungirile vocalelor *ă* şi *î*, sub forma de *ăăă*... şi *îîî*..., sau alungirea vocalelor finale ale cuvintelor. *Ăăă...*-urile şi *îîî...*-urile rostite între cuvinte sunt considerate pauze de gândire, însă atunci când un vorbitor se foloseşte de acestea la fiecare două cuvinte, discursul său devine aproape imposibil de urmărit.

Un alt tip de tic verbal se poate observa în vorbirea liberă atunci când aceleaşi expresii sau cuvinte sunt folosite în mod abuziv. Exemplu: de asemenea, trebuie să vă mai spun, totodată, fireşte că, deoarece, evident, efectiv, ca sa zic aşa, spuneam că, haideţi să vă spun, haideţi să vedem, eu zic că, zic şi eu, ştiu şi eu?, da?, nu?, bine-bine, sigur etc.



Exerciţii pentru corectarea sigmatismului

Pentru a rosti sunetul *s* în mod corect, apexul trebuie să fie aşezat spre rădăcina incisivilor

inferiori, iar maxilarele nu vor fi complet închise. Coloana de aer trebuie să fie puternică pentru ca sunetul *s* să fie rostit corect. Comisurile gurii vor fi uşor întinse, iar buzele întredeschise. De foarte multe ori, sigmatismul apare atunci când vârful limbii trece printre dinţi la rostirea sunetului *s* sau când dinţii sunt complet acoperiţi de buze.

Exerciţiul 1

Rostiţi clar următoarele grupuri de sunete, lungind consoana *s*:

SA, SE, SI, SO, SU, SĂ, SÎ

Exerciţiul 2

Rostiţi clar următoarele grupuri de sunete, cu sprijin puternic pe *s:*

AS, ES, IS, OS, US, ĂS, ÎS

Exerciţiul 3

Aşezaţi în poziţie verticală, pe mijlocul buzelor, o carte de vizită, în care suflaţi puternic odată cu emiterea sunetului *s*, apoi pronunţaţi următoarele grupuri de sunete:

SA, SE, SI, SO, SU, SĂ, SÎ
AS, ES, IS, OS, US, ĂS, ÎS

Acest exerciţiu vă va ajuta să duceţi apexul limbii exact pe centrul gurii.

Exercițiul 4

Introduceţi în cavitatea bucală, orizontal, un creion de lemn, poziţionat în spatele caninilor (ca în figura de mai jos) şi pronunţaţi următoarele grupuri de sunete:

SA, SE, SI, SO, SU, SĂ, SÎ
AS, ES, IS, OS, US, ĂS, ÎS



Exercițiul 5

Pronunţaţi următoarele grupuri de cuvinte, cu voce tare:

serios, zerioz, ţerioţ, jerioj, şerioş, serios
stras, ztraz, ţtraţ, jtraj, ştraş, stras
siropos, ziropoz, ţiropoţ, jiropoj, şiropoş, siropos
spaţios, zpaţioz, ţpaţioţ, jpaţioj, şpaţioş, spaţios
somptuos, zomptuoz, ţomptuoţ, jomptuoj, şomptuoş, somptuos

sirius, ziriuz, ţiriuţ, jiriuj, şiriuş, sirius
supus, zupuz, ţupuţ, jupuj, şupuş, supus
suspans, zuspanz, ţuspanţ, juspanj, şuspanş, suspans
sus, zuz, ţuţ, juj, şuş, sus
sfătos, zfătoz, ţfătoţ, jfătoj, şfătoş, sfătos
spătos, zpătoz, ţpătoţ, jpătoj, şpătoş, spătos
sas, zaz, ţaţ, jaj, şaş, sas
stres, ztrez, ţtreţ, jtrej, ştreş, stres
stors, ztorz, ţtorţ, jtorj, ştorş, stors
sfios, zfioz, ţfioţ, jfioj, şfioş, sfios
sens, zenz, ţenţ, jenj, şenş, sens
spus, zpuz, ţpuţ, jpuj, şpuş, spus
scris, zcriz, ţcriţ, jcrij, şcriş, scris
sustras, zustraz, ţustraţ, justraj, şustraş, sustras
subscris, zubscriz, ţubscriţ, jubscrij, şubscriş, subscris
sănătos, zănătoz, ţănătoţ, jănătoj, şănătoş, sănătos
setos, zetoz, ţetoţ, jetoj, şetoş, setos.

Exercițiul 6

Citiţi cu voce tare următoarele grupuri de sunete:

STRAS, STRES, STRIS, STROS, STRUS, STRĂS, STRÂS

Exercițiul 7

Textul următor se va citi în totalitate cu ajutorul unui creion aşezat în poziţie orizontală, în spatele caninilor, pentru optimizarea mecanismelor de articulaţie pentru sunetul *s*. După ce textul a fost citit cu ajutorul creionului, lecturați acelaşi text, cu voce tare, dar fără creion:

Soţul somnoros al sosiei sihastrului Soare silabisea sistematic sonete şi solfegii simandicoase. Soţia sihastrului se supăra pentru că este sută la sută sigură că soţul a stropit cu sosul de smântână semnul serigrafiat de sora sa cu o seringă strâmbă.

Sora soţului somnoros al sosiei sihastrului Soare a ajuns la saturaţie după ce a sorbit ștrop cu strop un întreg stoc de struguri striviţi. Toate sticlele de suc de stropi de struguri erau suspendate pe o suprafaţă-suport cu suprapunere, pentru ca sticlele să se stoarcă de tot de stratul de praf subţire depus pe suprafaţa sa.

Stilul simplu sătesc al sculpto-arhitecturilor sgraffito stratiforme scrijelite are semnificaţii nesănătoase şi stresante dacă ai în vedere solstiţiile calculate studenţeşte de scriitorii de SF. Este stupid să speri că sucul astfel obţinut se va deversa fără consecinţe prin sinapsele cuprinse de schizofrenie ale sihastrului Soare.

O scrisoare sosită parcă din cyberspaţiu spunea multe despre dragostea unei somaleze pentru un sublim solist care a poposit pe scara strâmtă cu următorul mesaj: O s-o sun eu pe soprana Soproniosh care a spulberat atmosfera dintr-o sală semiplină de absenţi care asistaseră ascultători la toate superariile absurd de ascuţite, absolute, absconse, asimptomatice esenţiale şi estompate ca absidele romane care aproape că le-a scizionat sau abscizionat cu un semiton spart urechea internă.

Încerca să sară câte un scurt pasaj, însă era aşa de absorbit de propria sa aserţiune despre aselenizare, că uitase complet de escalopul uitat în sufertaş alături de sendvişul cu somon, scoici seroase şi slănină de struţ. Tot acolo avea depuse şi şase sute de seminţe de susan suficient de săţioase, considerate de silfide fast-food.

În sud-est străbătea sinuos şi spectaculos un drumeag prăfos pe care sosea specialistul supraexpus la soare, deşi acum cerul era destul de noros, chiar ceţos, iar praful se ridica gros, fapt pentru care proaspăt sositul specialist a scos o sacoşă în care avea un sos gustos, un vin spumos, pe care-l va servi

cu un picior de albatros, stropit cu suc de ananas şi seminţe de susan şi floarea-soarelui, pe care le-a confiscat de la sindicat.

Subit, spărsese o sticlă de sifon şi obsesiv smulgea sticluţele sărite ca un smalţ învechit. Spera ca la sfârşitul drumului cu un singur sens să mai găsească o sticlă asemănătoare şi a scris chiar un sonet sarcastic, pesimist, care conţinea substantive simple sustrase din discursul lui Gaius Iulius Augustus.

Povestea suna ca şi cum ar fi scris despre stele şi nu despre o sticlă spartă, dar e de înţeles fiindcă suferea de strabism, iar pe timp de seară, vederea îi sărăcise în mod suspect. Apoi, în total nonsens cu gesturile sale, începuse să sară dizgraţios pe sticla pisată de sub sandalele sale şi, cu un surâs sfidător de asasin, desena asteriscuri pe un presupus strat de papirus subţire. Cu gesturi neaspectuoase trasa linii groase şi filosofa spasmodic când silabisit, când răspicat, apoi striga spre stele cu un glas subţiat de soprană persecutată de regimul comunist.



Exerciţii de optimizare a mecanismelor de articulaţie pentru sunetele *s* şi *z* în final de cuvânt

Textul următor se va citi în totalitate cu ajutorul unui creion aşezat în poziţie orizontală, în spatele caninilor, pentru optimizarea articulaţiei pentru sunetele *s*, *z* în final de cuvânt. După ce textul a fost citit astfel, parcurgeţi acelaşi text, cu voce tare, dar fără creion:

Nu te acuz că agonizez, adaptez şi afişez un aer amuzat şi nu apreciez un burghez din Caucaz şi în niciun caz nu mă calmez când comentez, dar clachez când conştientizez că trebuie să defilez şi probabil să deranjez un ins pretins ce s-a întors pentru că a învins un albinos ambiţios, dar anxios, cam pletos şi bărbos ce s-a decis bineînţeles să-şi ia permis ca să plece la Paris. Ştia precis că va fi în drum spre paradis şi-a învins, precum Artemis, un albinos albicios ce-avea un albatros haios, cu un ochi de abanos şi cu un picior gros, ascuns în autobuz, lângă un obuz, ce te-ar lăsa fără auz, uşor confuz şi sută la sută ursuz.

Mânca un sos lipicios şi cleios, dar gustos, perfect pentru un burtos scorţos fără pancreas, aproape de parastas. Vedea pe cerul noros

şi ceţos un colos păros, aproape blănos, care urla zgomotos şi prevestea un deces despre care lecturez şi meditez că-i posibil să mă metamorfozez de necaz când nechez, şi-apoi parafrazez un amorez şi dansez lângă un ceas suedez, apoi mă pensez şi visez că pictez şi punctez sau reabilitez un ananas zemos, obtuz şi fibros, apoi retuşez cu sacâz un parbriz pe care ştampilez un timbru tirolez, suspectez un pletos hidos, pe care l-am propus drept supus şi m-a indispus nespus că se dădea viteaz şi spunea fără zăgaz că mai vrea un răgaz să gătească praz pe aragaz şi-un şniţel vienez cu garnitură de orez.

S-a retras pe un şes, lângă un iaz turcoaz, unde un cneaz danez a dat de necaz şi-acum retez un grumaz, perforez un obraz şi acuz un sas ursuz c-a tăiat un cais pe care l-am adus cu un microbuz, cu un şofer bolnăvicios, cu obraz gros, dependent de zahăr tos, ce şi-a fracturat un os de jos şi n-avea niciun folos că s-a întors pe jos pentru c-a pierdut un tren expres şi-acum trebuie să-l amputez şi să îl articulez cu un picior de bronz, după ce-l cicatrizez, decontaminez şi consolez. Am fost ieri la un botez, pe un timp ploios şi geros, şi-aş fi vrut să dansez cu un suedez obez, fiindc-aveam rochiţă

roz, câştigată cu un loz, recuperat din moloz şi-am intrat în impas când un amorez din Suez m-a rugat să-l scuz şi-a plecat cu un chinez la un alt botez. Aşa că am zis: ăsta nu-i un vis, nici paradis, e o dramă, un abis.



Exerciţii de optimizare a mecanismelor de articulaţie pentru sunetele *zi* în final de cuvânt

Textul următor se va citi în totalitate cu ajutorul unui creion aşezat în poziţie orizontală, în spatele caninilor, pentru optimizarea articulaţiei pentru sunetele *zi* în final de cuvânt. După ce textul a fost citit astfel, parcurgeţi acelaşi text, cu voce tare, dar fără creion:

Mă agasezi când aiurezi şi analizezi ochi avizi de guvizi, trei omizi şi vreo cinci miriapozi incomozi, pe care-i exfoliezi ca să experimentezi cum puteai să dezarmezi câţiva cefalopozi nărozi şi comozi.

Aduni praf de asteroizi deoarece calculezi şi datezi trei grămezi de hârtii scrise de câţiva aprozi confuzi şi obtuzi, încasezi bani verzi şi te întristezi când te vezi în oglinzi străvezii şi-ţi doreşti să schiezi pe zăpezi, printre brazi,

să te pierzi şi-apoi să patinezi, fiindcă ştii că excelezi.

Te aşezi şi te scuzi că ochii nu-ţi sunt profunzi şi mizezi pe doi vagabonzi blonzi, cam morbizi şi te prinzi când refuzi să dublezi miza când boxezi, te recreezi când reflectezi şi inspectezi trei ape repezi, cu peşti netezi şi bolovani rotunzi de care te izbeşti când te scalzi între Anzi şi hrăneşti doi gurmanzi, le recomanzi iezi calzi şi le donezi dovezi, te lepezi şi trişezi, ca să poţi să evadezi şi tinzi să te-ntristezi când ucizi doi cuci uzi, scunzi şi rotunzi. Te-amuzi când vezi voievozi cu zgărzi şi visezi că vânezi doi berbeci hibrizi, timizi şi palizi, şi te-ntinzi pe zăpezi să pozezi sau să filmezi nişte monezi, doi titirezi şi patru cnezi.

Te reinventezi când fumezi şi te distrezi când le dictezi unor doctoranzi daţi cu pomezi grămezi, şi îi confunzi cu doi bastarzi plăpânzi ce vânează leoparzi şi te arzi când te-afunzi printre muribunzi şi te lamentezi c-ai început să levitezi pe lespezi verzi şi intenţionezi să înstrăinezi nişte camarazi care stau pe străzi şi au două lăzi pline cu grinzi care vând trei căzi şi primesc amenzi de la trei nomazi flămânzi.

Te holbezi, dar tot pe tine te vezi, nu e ceea ce crezi şi hipnotizezi trei chinezi burghezi, îi

încătuşezi şi te încordezi ca să excelezi când vei face plozi bengalezi, cam nerozi şi uşor rapsozi şi te adaptezi dacă aiurezi când te bulversezi şi capitulezi şi te aprinzi rapid c-auzi chiuit şi decazi subit când te enervezi, clachezi şi demisionezi.



Exerciţii pentru corectarea graseierii

Există două tipuri de pronunţie greşită pe consoana *r*. Pronunţia sunetului rulat cu o singură vibraţie, în loc de două sau trei sau *R* velar.

Pentru corectarea lui *r* velar, apexul limbii trebuie să aibă o formă ascuţită iar frenul (aţa limbii) să fie lung şi elastic. În cazul în care, din punct de vedere anatomic, persoana nu corespunde acestui standard, se poate efectua la cabinetul medical o mică incizie care să elibereze frenul limbii. Înainte de orice fel de exerciţiu, trebuie efectuată o gimnastică a limbii pentru obişnuirea apexului în poziţia corectă, pentru pronunţia sunetului *r*.

Exerciţiul 1

Vârful limbii se va freca uşor de incisivii superiori cu maxilarele întredeschise timp de câteva zeci de secunde. Astfel, apexul va fi obişnuit cu poziţia corectă şi cu mişcarea pe care trebuie să o facă pentru pronunţia sunetului *r*.

Exercițiul 2

Vârful limbii se va plimba dinspre alveolele incisivilor superiori către bolta palatină (cerul gurii), dând astfel limba peste cap, într-o mişcare de rulare. Poziţia maxilarelor trebuie să fie deschisă pe tot parcursul exerciţiului. Acest tip de mişcare va ajuta la întinderea frenului şi elasticizarea sa.

Exerciţiul se va efectua de 10–20 de ori la rând, iar apoi mişcările limbii se vor face în sens invers.

Exercițiul 3

Pronunţaţi prelung sunetul *t* urmat de un *r* prelung şi vibrat (*trrrrrr*), în aşa fel încât întreg muşchiul limbii să fie activat. Exerciţiul se va face timp de minimum 30 de secunde.

Exercițiul 4

Pronunţaţi prelung sunetul *r* urmat de *a* prelung. Sunetul *r* trebuie să fie vibrat, iar exerciţiul se va face minimum 30 de secunde.

Exercițiul 5

Se vor rosti în serie consoanele dentale superioare *d-t-l-r*, cu un *r* prelung, în primă fază cu accentuarea primei consoane *d*, apoi cu accentuarea lui *t*, după care accentuarea lui *l*, apoi accentuarea şi prelungirea sunetului *r*.

Exercițiul 6

Se pronunţă din ce în ce mai repede grupul de sunete *t-d*. După 10 repetiţii, adăugaţi sunetul *f*, sub forma *f-t-d*. După alte 10 repetiţii, pronunţaţi:

fruct, freon, fript, frână, francez, frapieră, frate, frig, fraier, franjuri, friteuză, fricativ, fricos, franzelă, frumos, frunze, frizer.

Exercițiul 7

După ce vor fi efectuate primele 6 exerciţii, iar progresele vor fi destul de puternice în ceea ce priveşte pronunţia sunetului *r*, putem trece la următorul exerciţiu: pe fiecare cuvânt în parte se va înlocui sunetul *r*, cu sunetul *l*, în pronunţie, după următorul tipar:

chestionar – chestional
canar – canal
barbar – balbal
trotuar – tlotual
armament – almament
credinţă – cledinţă
reverberaţie – levelbelaţie
rang – lang
firimituri – filimituli
rărunchi – lălunchi
lucruri – lucluli
primprejur – plimplejul

perseverare – pelsevelale
trezorier – tlezoliel
coridor – colidol
corporatist – colpolatist
suprarealist – suplalealist
vârfuri – vâlfuli
suprapresiune – suplaplesiune
februarie – feblualie
întreprinzător – întleplinzătol
interior – inteliol
cronicar – clonical
gargară – galgală
strugure – stlugule
brusture – blustule
toreador – toleadol
africativ – aflicativ
cutremurător – cutlemulătol
remuneraţie – lemunelaţie
otrăvitor – otlăvitol
margarete – malgalete
hotar – hotal
suprasaturat – suplasatulat
trădător – tlădătol
luminator – luminatol
facturier – factuliel
crustaceu – clustaceu
ireparabil – ilepalabil
reduntant – leduntant



Exerciţii pentru corectarea sunetului *r* rulat, cu o singură vibraţie

Exerciţiul 1

Se vor rosti de 5-6 ori la rând următoarele grupuri de sunete:

RA-RE-RI-RO-RU-RĂ-RÎ
AR-ER-IR-OR-UR-ĂR-ÎR
ARA-ERE-IRI-ORO-URU-ĂRĂ-ÎRÎ
ARE-ERA-IRU-URI-ORĂ-ÎRO-IRĂ

Exerciţiul 2

Se vor pronunţa cu claritate pe *r* următoarele grupuri de sunete:

LERA-LERI-LERU-LERO
TERA-TERI-TERU-TERO
DERA-DERI-DERU-DERO
NERA-NERI-NERU-NERO
FDERA-FDERI-FDERU-FDERO
FNERA-FNERI-FNERU-FNERO
FTERA-FTERI-FTERU-FTERO
FLERA-FLERI-FLERU-FLERO

Exerciţiul 3

Se pronunţă cu voce tare fiecare şir de sunete combinate cu consoana *r*, de minimum 5 ori, până când consoana *r* se va auzi clar în orice combinaţie:

BRA-BRE-BRI-BRO-BRU-BRĂ-BRÎ
CRA-CRE-CRI-CRO-CRU-CRĂ-CRÎ

FRA-FRE-FRI-FRO-FRU-FRĂ-FRÎ
DRA-DRE-DRI-DRO-DRU-DRĂ-DRÎ
GRA-GRE-GRI-GRO-GRU-GRĂ-GRÎ
JRA-JRE-JRI-JRO-JRU-JRĂ-JRÎ
TRA-TRE-TRI-TRO-TRU-TRĂ-TRÎ
NRA-NRE-NRI-NRO-NRU-NRĂ-NRÎ
MRA-MRE-MRI-MRO-MRU-MRĂ-MRÎ
SRA-SRE-SRI-SRO-SRU-SRĂ-SRÎ
ŞRA-ŞRE-ŞRI-ŞRO-ŞRU-ŞRĂ-ŞRÎ
ZRA-ZRE-ZRI-ZRO-ZRU-ZRĂ-ZRÎ
ŢRA-ŢRE-ŢRI-ŢRO-ŢRU-ŢRĂ-ŢRÎ
VRA-VRE-VRI-VRO-VRU-VRĂ-VRÎ
LRA-LRE-LRI-LRO-LRU-LRĂ-LRÎ

Exerciţiul 4

Rostim pe o singură respiraţie următoarele cuvinte:

frag, frontispiciu, frac, fratricid, frigider, frecvent, fragil, frăgezit, frustrat, frumos, fricos, fricativ, front, frâu, frivol, frecţie, frizer

Exerciţiul 5

Repetăm de 3 ori repede, fără oprire, următoarele texte, fără ca vreunul dintre sunete să fie mişcat de la locul său:

Hribi fierţi, hribi fripţi.
Grâu ars, orz ars.
Rariştea din Rarău rârâia rău.

Capra calcă piatra, piatra crapă-n patru.
Crăpa-i-ar capul caprei, precum a crăpat piatra-n patru.

Exerciţiul 6

Textul următor se va citi în totalitate cu ajutorul unui creion aşezat în poziţie orizontală, în spatele caninilor, pentru optimizarea mecanismelor de articulaţie pentru sunetul *r*. După ce textul a fost citit astfel, lecturaţi acelaşi text, cu voce tare, dar fără creion:

Romică Remus, rotofei şi roşior, a reuşit repejor să se remarce de Revelion prin prisma râsului său remarcabil şi rezonant. Pe rogojina refăcută şi reţesută de fiarele anormal de rele, se tot rostogolea precum un rinocer războinic în căutarea miresei perfecte. Revelaţia serii a fost însă tânăra rebelă cu ochii căprui şi cu rochiţa roşie revărsată pe treptele retezate în piatra aspră. Puteai să o priveşti cum răbdătoare ridica subversiv privirea cu irisul însorit şi radiant şi cum cu remuşcare îşi frământa ritmic, hilar, sprânceana azurie spre supremul răsărit. L-ar fi redus la tăcere şi pe celebrul Cicero, oratorul Romei, dacă ar fi rostit cu rezonanţă doar trei vorbe din spiritul cristalin şi susurat, picurate cu sârg în urechea ascultătorului.

Cu un resentiment coercitiv profund, recapitula regulat şi ritmic în Regie şi reflecta cu sârg despre teoria relativităţii, teoria geometrică relativă a gravitaţiei şi despre diferenţele dintre dilatarea temporală gravitaţională, deplasarea spre roşu gravitaţională a razelor solare, şi întârzierea gravitaţională, ca un profesor de renume care predică redundant şi recurent acelaşi ridicol articol recomandat de o editură cu un renume redutabil. A realizat că găurile negre stelare sunt răspunzătoare pentru radiaţiile nucleare redate cu acurateţe de „experimentul" Hiroshima. A reflectat şi asupra relativităţii generale care prezice formalismul experimentelor despre electromagnetism parametrizat în geometria orbitelor pulsarilor rotunzi. Ieşirea din ergosferă este măsurată prin mărirea strălucirii corpului observat. Acesta furnizează informaţii valoroase despre structura ramurilor orbitale, a mai remarcat Remus.

Era ca o refulare reziduală a creierului repudiat ce dă curs unui recurs de remisiune atunci când nu reuşeşte să găsească o rezolvare pentru românizarea agresivă a rromilor risipiţi în întreaga Europă. Rămâne însă sub amprenta culorii roşii şi a semnului rac, care reprezintă adevăratul reper al astrologiei.

Este recunoscător pentru reuşitele reportaje, remarcabile opere de artă, ar rosti bătrânul său frate, care din nefericire a rămas repetent la jurnalism pentru că nu a repetat cursurile de oratorie şi comunicare. După admiterea trecută cu brio la drept, în primele trei semestre s-a reorientat către teatru şi a primit repartiţie în Caraş-Severin, la Reşiţa.

Astfel a reuşit să recite în dreptul microfonului frumoasele versete de dragoste, a recapitulat scenariul pentru Henric al IV-lea şi a dat o reprezentanţă de ritm şi rimă, de toată frumuseţea, la teatrul din Târgovişte. Dar rârâiala recurentă a rârâitului a reverberat în întreaga încăpere, deoarece cu fiecare vers, cu fiecare rimă, revine revărsându-se în urechile ascultătorilor cu putere, reuşind să reducă orice urmă de ritm.

A vrut în cele din urmă să realizeze un reportaj despre actori şi actriţe, dar s-a încurcat în regionalisme, aşa că a reluat cursurile de la drept. A urmat apoi rutina examinărilor şi reexaminărilor, depresiile eşecurilor şi nereuşitelor şi apoi cursurile de reconversie profesională pentru meseria de traducător de limbi arabe. A recitit apoi Coranul şi a remarcat cu uşurinţă greşelile de retroversiune din arabă

în română. Se credea un extrovertit rahitic, răzgâiat şi uşor ranchiunos, care relua în rafală rapidă fiecare încercare de răpire rapace cu un rafinament rustic ce se răspândea prin fiecare orificiu al organismului său.

Roşcat, cu un aer retro reprimat de rebel, cu un rictus răsfrânt pe obrazul ras proaspăt, răspândeşte miresme de parfum cu rozmarin, rubarbă şi rodii. A trecut prin tinereţe precum Cezar Rubiconul, cu o umbră de învingător recalcitrant întipărită pe retină. S-a transformat ulterior într-un transfigurat plagiator romantic, suspect de psoriazis, redutabil adversar pentru prestidigitatorii moderni. A recitit romanul *Arme şi șoareci* şi a revăzut rapid cum rozătoarele au regurgitat întregul arsenal pe care cu repeziciune l-au furat din vatra reşedinţei de vară de la ţară, acolo unde răutatea răutăţilor zgâria rău, precum motanul Arpagic al lui Tudor Arghezi, furat de la o scriitoare celebră. Apoi s-a repezit cu reproş către jurnaliştii care relatau despre ministrul Puneriu care din fruntea patriei, în vremuri de restrişte, a retezat fondurile profesorilor şi vrea reducerea reală a posturilor româneşti, relevând repercusiunile reprobabile şi retroactive.

Rebel, rătăcitor şi rumenel, aşa cum îl reprezentase de curând remarcabilul scriitor Răzvan

Creţulescu, Radu-pierde-vară se răsucea de pe o parte pe cealaltă parte într-o încercare de adormire, cu gândurile spre mireasma de trădare otrăvitoare. A încercat în repetate şi riguroase rânduri să trăiască rotacizarea retrospectivă, dar a ajuns într-o risipitoare răzmeriţă a urlatului din rărunchi. S-a rănit cu încrâncenare ridicolă şi a reuşit rapid să contramandeze durerea trecătoare. A rămas zgribulit apoi şi cu oarecare îngrijorare a ridicat din umeri şi a rostit o rugăciune transmisă în eter.

A trecut mai apoi pe răboj toate răutăţile intrinsece aduse de creditori corupţi ca răspuns la teoremele predispuse la rezolvare pe care le-a rumegat în salturi acerbe ca pe un măr acru crescut strâmb. După aceea, a istorisit toate peripeţiile prin care a trecut şi şi-a amintit cu durere crisparea terestră pe care a resimţit-o atunci când a pornit astă vară în periplul pe care l-a previzionat.

Îl râcâie şi acum gânduri răzleţe despre vremea de restrişte din timpul războiului rece în care a ridicat flamuri roşii, verzi şi albastre, fluturate de furtuni şi stropite cu roua crepusculară a biruinţei.

Regentul reginei a comandat un răsad de margarete, trandafiri, rozmarin, orz ars, fir cu fir, pentru a rambursa creditul de încredere

acordat în patru trepte reginei, o creatură credincioasă întru dreptate şi proptită vertical în sala tronului, construită din cărămidă rugoasă şi ridicată în paisprezece trimestre pe un teren fragil cu frontispiciu crenelat şi crăpat fragment cu fragment de către demolatorul fratricid.



Exerciţiu pentru corectarea grupului de sunete *ri* în final de cuvânt

Textul următor se va citi în totalitate cu ajutorul unui creion aşezat în poziţie orizontală, în spatele caninilor, pentru optimizarea mecanismelor de articulaţie pentru sunetele *ri* în final de cuvânt. După ce textul a fost citit astfel, parcurgeţi acelaşi text, cu voce tare, dar fără creion:

Fără nori, vrei ochelari ca să nu vezi fluturi şi ţipari, pe când cutreieri pe mări, sub sori ca să ajungi să cobori în ţări cu gări şi cărări, pe care zboară păsări, bondari mari şi ţânţari celibatari, armăsari cam vulgari şi maghiari adversari – oameni mari! Adeseori, te măsori, când cobori, ca să ştii unde poţi să te strecori, printre flori, în trecători care-ţi dau fiori şi simţi că zbori printre nori trecători şi că mori când adori sau aderi fără să mai speri şi începi să zbieri de dureri, n-ai plăceri, nici muieri, când cutreieri ca şi ieri şi ceri din răsputeri două beri.

Ai visat doi căluţi efemeri, ce mergeau fără temeri printre pomi fructiferi, îngrijiţi de grădinari şi florari temerari şi-apoi ari printre văcari murdari şi ţepari ştrengari. Cari trei morari băutori de beri şi vinuri, sari peste mari ziduri, peste scânduri pătate de struguri cu muguri şi auzi la ştiri doi producători: trei, doi, unu, dăi!

Speri să te inspiri din trei firi de musafiri martiri şi transpiri când expiri şi te miri că ai un fel de porniri în priviri ce provin din amintiri şi din trăiri de vampiri cu vise tulburi ce te fac să tremuri că sunt duri şi suri pe la încheieturi. Arareori cobori pe rânduri de scânduri şi ai bujori în obrăjori când vezi cocori, condori şi ciori, păsări peste mări şi ţări şi scuturi cocotieri udaţi bine de pompieri, tăiaţi de dulgheri, pregătiţi de patiseri care vor averi ca să nu mai simtă poveri sau dureri şi te miri când doi miri se transformă în vampiri cu porniri. Îi admiri din clipiri, ca apoi să-i deconspiri şi să-i transferi la hotelieri care cer întăriri şi sunt plini de figuri, că ei fac trucuri şi au murături, prăjituri cu muguri, sucuri, firimituri, fripturi, toate numai lături.



Exerciţiu pentru corectarea sunetului *r* în final de cuvânt

Introduceţi în cavitatea bucală, în poziţie orizontală, un creion de lemn, poziţionat în spatele caninilor şi parcurgeţi cu voce tare următorul text, apoi citiţi-l fără creion:

Bonjour! Îţi jur că te omor şi te vând în Obor – bucăţică cu bucăţică, picior cu picior –, te-atârn de-un tractor şi iau un topor cu mâner de fier, cam murdar, că mi l-a dat un măcelar bulgar, frate cu un cofetar tătar, şi-ţi promit că dau rar şi-apoi sigur te servesc cu sos tartar, cu mărar şi muştar, că eşti cam amar – un ospăţ în stil barbar. Sau mai pot să te dobor ca pe un luptător chior, te înfăşor într-un covor ca un mosor, chiar de-ar fi să mor de dor.

Te duc apoi la bazar, te aşez pe un cântar, iau un par din arţar şi te altoiesc cu har. Te duc la altar, călare pe un măgar, îţi scot un molar şi-apoi te las în grija unui cuţitar. După care mănânc un homar iar tu bei un clondir cu clor şi puţin înălbitor, furat de la coafor; te-am minţit că e nectar şi-acum în zadar strigi tu: Ajutor, am să mor… N-ai sonor!

Chiar de-ai fost un bun actor cu umor, partener efemer, liber, şmecher şi sever, cu pretenţii de reporter, eşti acum doar un job al unui gropar ce lucrează la orar şi-un anunţ într-un chenar de ziar.

Te cam ia un fior meteor, stăruitor şi tremurător, după un tipar de calvar, zbier şi jur să fur, cu un şnur, o bucată de femur albior ca să-l pun în rezervor sau în motor, lângă carburator sau jigler.

Am luat de la un miner un felinar aprins prea rar, în zadar l-am agăţat de bar, lângă un ogar sprinţar, care rar e murdar şi păzeşte un tâlhar de hotar, ce are un tocător, un mosor, un fuior, un potir cu elixir, pe care-l bea cu sictir.

Am furat un canar din cuibar, l-a luat un curelar pe un dolar – un onorar sumar, dar prefer să sper că devin fermier, toreador sau trubadur fără cusur ca să nu fur şi să nu-ndur, în zadar, un calvar lunar la salar. Mi-aş lua un dulap cu furnir şi mâner, un abajur din aur pur, un car să ar şi un cuier de fier să-l sprijin de calorifer ca un corsar proaspăt ieşit de la solar, cam cuţitar, ce-a prins un jder şi l-a băgat în frigider la ger, dar n-are fler de inginer, aşa că l-a gătit natur, l-a stropit cu mercur din cel mai pur, l-a fript pe un grătar cu jar şi l-a servit cu sirop de arţar.



Exerciţii de optimizare a mecanismelor de articulaţie pentru africativele č, ğ

Consoanele africative *ce-ci*, *ge-gi* sunt diferite faţă de celelalte consoane din limba română pentru că pe durata rostirii grupului de sunete *ce-ci* noi rostim trei sunete, şi anume *t+ș+e* sau *t+ș+i*. Astfel, africativa *č* este compusă din sunetele *t+ș*, iar africativa *ğ* este compusă din sunetele *d+j*. Pentru grupul de sunete *ge-gi*, vom rosti *d+j+e*, respectiv *d+j+i*. Pronunţia corectă a consoanelor africative *č*, *ğ* se va efectua cu comisurile gurii trase, într-un zâmbet uşor. Atunci când rotunjim buzele pentru a pronunţa acest tip de consoană, vom imprima sunetelor un timbru incorect de palatalizare şi atunci ne referim la cepelegie.

Cei care rostesc aceste două sunete cu comisurile buzelor strânse o fac, în general, din comoditate şi nu din cauza unui defect morfologic. Această particularitate de vorbire poate fi detectată atât auditiv, cât şi vizual, pentru că sunetele sunt produse prost, iar fizionomic, cei care pronunţă în acest mod aproape că afişează o grimasă de fiecare dată când rostesc cuvinte care conţin sunete africative. Alteori, pentru că buzele sunt aduse într-o poziţie comodă, ca pentru pronunţarea vocalelor *o* sau *u*, limba poate scăpa printre dinţi, sunetele fiind trunchiate total, iar în cazul în care este filmat într-un cadru prim-plan, vorbitorul va compune o expresie facială dizgraţioasă. Corectarea modului de articulaţie pentru sunetele africative impune o atentă monitorizare a comisurilor gurii, care trebuie să fie uşor ridicate, iar sunetele să fie pronunţate zâmbind. Apexul limbii va avea spaţiul necesar pentru mişcarea corectă de rostire a sunetelor, iar grimasele vor dispărea. Toate exerciţiile pentru optimizarea mecanismelor de articulaţie pentru consoanele africative se vor face cu ajutorul unui creion din lemn, introdus în poziţie orizontală în spatele caninilor, în cavitatea bucală. Acest tip de exerciţiu va fi urmat de repetiţia textelor, fără creion. Creionul va ajuta la menţinerea comisurilor gurii trase în mod mecanic.

Exerciţiul 1

Rostiți cu ajutorul creionului sunetele de mai jos, apoi le veți pronunţa fără creion, trăgând puternic de comisurile buzelor:

CE-A, CEA, CEEA, ACEEA
CE-E, CEE, ECE
CE-I, CEI, ICI
CE-O, CEO, CEAO, OCE
CE-U, CEU, CEIU, UCE
CE-Ă, CEĂ, ĂCE
CE-Î, CEÎ, ÎCE

Exercițiul 2

Rostiți cu ajutorul creionului sunetele de mai jos, apoi le veți pronunţa fără creion, trăgând puternic de comisurile buzelor:

GE-A, GEA, GEEA, AGEEA
GE-E, GEE, EGE
GE-I, GEI, IGI
GE-O, GEO, GEAO, OGE
GE-U, GEU, GEIU, UGE
GE-Ă, GEĂ, ĂGE
GE-Î, GEÎ, ÎGE

Exerciţiul 3

Deoarece pronunţia africatelor *č*, *ğ* este mai dificilă şi se deformează atunci când ele sunt combinate cu vocalele *o* sau *u*, vă propunem să citiţi cu voce tare următoarele grupuri de cuvinte:

o+ce, *ce+o*, *o+ci*, *ci+o*,
o+ge, *ge+o*, *o+gi*, *gi+o*

voce, ciorbă, ocean, ciocan, cocean, bocitoare, ciocolată

cocină, ciorap, tocit, cioban, foci, cioară, leucocite

biologie, contagios, logic, regional, dendrologic, spongios

o germinare, geologie, o geantă, George, hogeac, geografie.

u+ce, *ce+u*, *u+ci*, *ci+u*,
u+ge, *ge+u*, *u+gi*, *gi+u*

duce, panaceu, Bucegi, crustaceu, mucegai, liceu

cruci, luciu, nuci, ciufulit, haiduci, ciubotă, cuci, ciuntit

uger, apogeu, fuge, George urcă, coşciuge

blugi, giuvaer, ruginit, gagiu, rugi, giulgiu, fugi, cusurgiu.

Exerciţiul 4

Textul de mai jos se va citi cu ajutorul creionului, apoi fără acesta:

Stingea George complice prin cârlige
De aceea, Gigel nu-nţelege să-l oblige
Să disece zece cerboaice betege.
S-a înţepat în ace şi nu prea îi place
Să se aplece când desface trei coniace.
Şi-a luat un complice care-i prezice
Ce va face, dacă-i tenace.
Şi-o să-l oblige, să-l strige
După ce frige o carapace şi n-are pace
Că pe la zece se va întrece cu trei zevzece
Pe catalige merge şi zice că vrea să plece
Dar nu-i mai trece, că-i perspicace
Şi asta-i place.
De prin băltoace culeg capace

Şi sunt tenace şi-un pic stângace.
Nu e propice să strigi că frige,
Că vremea trece şi se petrece
E cam stângace ca să mai joace,
Dar e dibace şi eficace
Când din găoace scoate cojoace,
Un ac şi ace, vreo trei breloace,
Şase capace de pus pe moace.

În lan cu spice, vine şi zice
Că se prezice şi se dezice
De inamice peltice.
E cam precoce, dar n-are voce
Ca să mai strige sau să-l oblige
Să poarte toace când sunt băltoace
Sau să se joace pe timp de pace.
Pe la soroace bate în doage,
Sunt pisăloage şi slăbănoage,
Şi plâng de blege că sunt colege,
Dar se-nţelege că sunt betege
Şi vor să nege şi să îl lege de trei ciomege
Până se drege şi înţelege că nu-s dulcege
Şi au bricege.

Bate din bice, trage alice, vrea să îi pice
Unei bunice cu cicatrice nişte elice
şi-o pitulice,

Care îi zice că o va frige pe la răscruce,
unde-i o cruce.
Pe-acolo duce un hăbăuce şi se întrece
cu un berbece
Ce dă să plece că vremea trece
şi e cam rece
Şi e stângace, dar se complace
Şi parc-ar face o ciorbă de potroace.

Doi boboci şi doi buldogi,
Trei gândaci şi doi gânsaci
Stau pe saci, pe lângă maci.
Douăzeci de cuci haiduci
Ar zbura prin crengi de nuci,
Sunt cam mici, dar sunt amici,
Nu-ţi prea vine să îi frigi.
Şi râdeau de rândunici
Că ar fi mâncat furnici;
Ele spun: doar licurici
Ce nu erau de pe-aici.
I-ai văzut pe zoologi?
Doi nebuni şi trei ologi
Au disecat mormoloci
Şi purtau blană de foci.
Ca să nu petreci la meci

Poţi să bei un vin din beci,
Însă butoaie sunt zeci,
Ai grijă să nu te îneci.
Mai apoi mănânci scovergi
Până nu mai poţi să mergi,
Şi cred că mai poţi să-ncerci
Să baţi hoardele de zergi
Cu trei vergi şi două crengi.



Exerciţii pentru optimizarea mecanismelor de articulaţie pentru sunetele *c*, *g* în final de cuvânt

Adulmec un smoc de busuioc afrodiziac chimic şi mă trezesc buimac ca să mănânc dovleac, două picioare de brotac, friptură de berbec şi-un sandviş de la Mc, că face bine la stomac. Încerc s-aduc un sac de soc şi un gânsac posac cu un şirag pe esofag, prieten cu un berbec zevzec, bolnav cronic de la frig şi-ncerc să-nţeleg un buldog milog cam olog ce-a făcut un pocinog. L-am dus şi la psiholog, abia l-am scos din bârlog şi-a trebuit să-l rog să ia un drog, preparat de-un teolog. Mi-am cumpărat un ciomag, l-am cioplit cu un briceag şi l-am dat unui moşneag, ce pusese ră-

măşag pe-un şirag făcut dintr-un lemn de nuc. Trag de-un steag ca un mameluc hăbăuc care a prins un gândac ce stătea pe arac în copac, pregătit de atac ca un drac. Mă mut de la bloc în conac, că-i un frig aprig şi câştig un cârlig pe care-nfig un papuc de haiduc, primit ciubuc de la un frate al lui Coşbuc, văr cu Hrebenciuc, şi-acum conduc un eunuc cu un muc în năsuc către un dric antic care merge aritmic şi e condus de un astmatic bicisnic, ce poartă batic de borangic şi e bulimic, clinic şi cronic, aşa că nu mă mai complic să comunic sau să îl contrazic în mod demonic, deşi îmi vine să-l despic în mod didactic, ca pe un eretic fanatic şi fantomatic. Îi zic în mod ironic că-i interzic să intre în trafic, că e haotic şi habotnic şi, ipotetic, ar putea deveni hepatic sau chiar epileptic.

Abdic că-s alergic la arsenic şi mă retrag la un coleg bleg, cam olog şi neghiob, ce-a lăsat zălog un tanc de atac, aţipesc şi ameţesc când vreau să ridic un dric şi simt că îmbătrânesc când cârpesc un cojoc, mă joc cu un breloc când coc un cozonac cu mac şi mă prefac că cerşesc pe cerdac, ca un burlac cu-n frac şi mănânc păstârnac cu spanac, un leac bun pentru stomac, mai desfac şi-un coniac în iatac pe lac. L-am furat dintr-un rucsac de sărac şi fumez tabac vrac, când citesc un zodiac.

Sunt năuc ca un puc, mă duc să-mbuc un iaurt sec à la grec, beau un vin demisec, aprind un bec pe-ntuneric, înec un melc şi coc un ghimizdroc de mormoloc până face poc. Fac un vaccin antirabic cu un ac aseptic şi asimetric, la un control clinic şi mă dezic eroic de codul meu genetic că nu mă identific nici logic, nici istoric, nici lăuntric şi nici metafizic cu un mojic sarcastic, tabagic şi netrebnic, spasmodic şi slugarnic, calic şi pitic, pe care îl calific drept demonic şi îmi vine să îl caftesc un pic.



Exerciţii pentru optimizarea mecanismelor de articulaţie pentru conjuncţia *și*

Atunci când africativele *ğ*, *č* sunt pronunţate greşit, atrag după ele şi rostirea greşită a altor sunete. Cele mai apropiate sunt sunetele *ș* şi *j*, tocmai pentru că *ğ*, *č* sunt formate din *d+j=ğ* şi *t+ș=č*. Cele mai des întâlnite greşeli sunt pe conjuncţia *și* care se formează greşit din cauza neridicării comisurilor buzelor, care duce la un sunet fâşâit sau palatalizat.

Exerciţiul 1

Rostim cu comisurile gurii trase puternic grupul de sunete:

ŞI-A apoi rostiţi repede ŞIA.
ŞI-E apoi rostiţi repede ŞIE.
ŞI-I apoi rostiţi repede ŞII.
ŞI-O apoi rostiţi repede ŞIO.
ŞI-U apoi rostiţi repede ŞIU.
ŞI-Ă apoi rostiţi repede ŞIĂ.
ŞI-Î apoi rostiţi repede ŞIÎ.

Încercaţi să acordaţi o atenţie sporită grupurilor de sunete ŞIO ŞIU.

Exerciţiul 2

Rostim cu comisurile gurii trase puternic grupul de sunete:

A-ŞI-A apoi rostiţi repede AŞIA.
E-ŞI-E apoi rostiţi repede EŞIE.
I-ŞI-I apoi rostiţi repede IŞII.
O-ŞI-O apoi rostiţi repede OŞIO.
U-ŞI-U apoi rostiţi repede UŞIU.
Ă-ŞI-Ă apoi rostiţi repede ĂŞIĂ.
Î-ŞI-Î apoi rostiţi repede ÎŞIÎ.

Exerciţiul 3

Rostim cu comisurile gurii trase puternic grupul de sunete:

A-ŞI-E apoi rostiţi repede AŞIA AŞIE.
A-ŞI-I apoi rostiţi repede AŞIA AŞII.

A-ŞI-O apoi rostiţi repede AŞIA AŞIO.
A-ŞI-U apoi rostiţi repede AŞIA AŞIU.
A-ŞI-Ă apoi rostiţi repede AŞIA AŞIĂ.
A-ŞI-Î apoi rostiţi repede AŞIA AŞIÎ.

E-ŞI-A apoi rostiţi repede AŞIA EŞIA.
E-ŞI-I apoi rostiţi repede AŞIA EŞII.
E-ŞI-O apoi rostiţi repede AŞIA EŞIO.
E-ŞI-U apoi rostiţi repede AŞIA EŞIU.
E-ŞI-Ă apoi rostiţi repede AŞIA EŞIĂ.
E-ŞI-Î apoi rostiţi repede AŞIA EŞIÎ.

I-ŞI-A apoi rostiţi repede AŞIA IŞIA.
I-ŞI-E apoi rostiţi repede AŞIA IŞIE.
I-ŞI-O apoi rostiţi repede AŞIA IŞIO.
I-ŞI-U apoi rostiţi repede AŞIA IŞIU.
I-ŞI-Ă apoi rostiţi repede AŞIA IŞIĂ.
I-ŞI-Î apoi rostiţi repede AŞIA IŞIÎ.

O-ŞI-A apoi rostiţi repede AŞIA OŞIA.
O-ŞI-E apoi rostiţi repede AŞIA OŞIE.
O-ŞI-I apoi rostiţi repede AŞIA OŞII.
O-ŞI-U apoi rostiţi repede AŞIA OŞIU.
O-ŞI-Ă apoi rostiţi repede AŞIA OŞIĂ.
O-ŞI-Î apoi rostiţi repede AŞIA OŞIÎ.

U-ŞI-A apoi rostiţi repede AŞIA UŞIA.
U-ŞI-E apoi rostiţi repede AŞIA UŞIE.

U-ŞI-I apoi rostiţi repede AŞIA UŞII.
U-ŞI-O apoi rostiţi repede AŞIA UŞIO.
U-ŞI-Ă apoi rostiţi repede AŞIA UŞIĂ.
U-ŞI-Î apoi rostiţi repede AŞIA UŞIÎ.

Ă-ŞI-A apoi rostiţi repede AŞIA ĂŞIA.
Ă-ŞI-E apoi rostiţi repede AŞIA ĂŞIE.
Ă-ŞI-I apoi rostiţi repede AŞIA ĂŞII.
Ă-ŞI-U apoi rostiţi repede AŞIA ĂŞIU.
Ă-ŞI-Î apoi rostiţi repede AŞIA ĂŞIÎ.

Î-ŞI-A apoi rostiţi repede AŞIA ÎŞIA.
Î-ŞI-E apoi rostiţi repede AŞIA ÎŞIE.
Î-ŞI-I apoi rostiţi repede AŞIA ÎŞII.
Î-ŞI-O apoi rostiţi repede AŞIA ÎŞIO.
Î-ŞI-U apoi rostiţi repede AŞIA ÎŞIU.
Î-ŞI-Ă apoi rostiţi repede AŞIA ÎŞIÎĂ.

Exerciţiul 4

Rostim cu comisurile gurii trase puternic grupul de sunete:

ŞI-BI apoi rostiţi repede ŞIBI.
ŞI-CI apoi rostiţi repede ŞICI.
ŞI-DI apoi rostiţi repede ŞIDI.
ŞI-FI apoi rostiţi repede ŞIFI.
ŞI-GI apoi rostiţi repede ŞIGI.
ŞI-HI apoi rostiţi repede ŞIHI.
ŞI-JI apoi rostiţi repede ŞIJI.

ŞI-LI apoi rostiţi repede ŞILI.
ŞI-MI apoi rostiţi repede ŞIMI.
ŞI-NI apoi rostiţi repede ŞINI.
ŞI-ZI apoi rostiţi repede ŞIZI.
ŞI-VI apoi rostiţi repede ŞIVI.
ŞI-ŢI apoi rostiţi repede ŞIŢI.
ŞI-SI apoi rostiţi repede ŞISI.
ŞI-RI apoi rostiţi repede ŞIRI.
ŞI-PI apoi rostiţi repede ŞIPI.
ŞI-XI apoi rostiţi repede ŞIXI.
ŞI-ŞI apoi rostiţi repede ŞIŞI.

Exerciţiul 5

Rostiți cu comisurile gurii trase puternic grupurile de sunete:

ŞI-A-ŞI apoi rostiţi repede ŞIAŞI.
ŞI-E-ŞI apoi rostiţi repede ŞIEŞI.
ŞI-I-ŞI apoi rostiţi repede ŞIIŞI.
ŞI-U-ŞI apoi rostiţi repede ŞIUŞI.
ŞI-O-ŞI apoi rostiţi repede ŞIOŞI.
ŞI-Ă-ŞI apoi rostiţi repede ŞIĂŞI.
ŞI-Î-ŞI apoi rostiţi repede ŞIÎŞI.

Exerciţiul 6

Rostiți cu ajutorul creionului textul de mai jos, apoi îl veți citi fără creion, trăgând puternic de comisurile buzelor:

Şi-aş mai vrea să văd o dată
Ce-aş fi luat atunci la vatră
Şi de nu ţi-e cu bănat,
M-aş duce după vânat
Şi te-aş întreba vecină
De v-aşteaptă ei la cină
Şi-ar dori să mai poftească
Şi saşi la masa domnească.



Exerciţii pentru optimizarea consoanei ş

Consoana ș este un sunet prepalatal care se rosteşte în timp ce dinţii se află în semiocluzie, iar vârful limbii este poziţionat între alveole şi palat.

Exerciţiul 1

Citiţi cu voce tare grupurile de litere de mai jos, întâi rar, apoi din ce în ce mai repede în aşa fel încât, la pronunţia finală, să se audă clar fiecare sunet:

ŞA, ŞE, ŞI, ŞO, ŞU ŞĂ, ŞÎ
ÎŞ, ĂŞ, UŞ, OŞ, IŞ, EŞ, AŞ
AŞA, EŞE, IŞI, OŞO, UŞU, ĂŞĂ, ÎŞÎ
ŞAŞ, ŞEŞ, ŞIŞ, ŞOŞ, ŞUŞ, ŞĂŞ, ŞÎŞ
ŞAŞA, ŞEŞE, ŞIŞI, ŞOŞO, ŞUŞU, ŞĂŞĂ, ŞÎŞÎ

Exercițiul 2

Citiți repede, de trei ori, unul după altul, fără pauză, fiecare dintre exercițiile de mai jos:

1. Șase sași în șase saci.

2. Cosașul Sașa când cosește
Cât șase sași sasul cosește
Și-n sus și-n jos de casa sa
Cosește sasul și-n șosea
Și șase case Sașa-și știe
Ce șansă! Sașa-și spuse sieși.

3. Sașa șușotea șosetelor însușiri șiruitoare.

Exercițiul 3

Rostiți cu dinții strânși următoarele cuvinte:

șestină, șașlâc, șicană, șarpe, șiret, șoșon, șvab, șampanie, șampon, șoarece, șerbet, șomaj, șurub, șaibă.

Exercițiul 4

Introduceți în cavitatea bucală, orizontal, un creion de lemn, poziționat în spatele caninilor și citiți cu voce tare următorul text, apoi parcurgeți-l fără creion:

Aștepta cu ușurare asfințitul cu așternuturile ușoare înfășurate ca un șarpe pe șold, iar șuvițele roșcate îi șopteau parcă poveștile și șușotelile înșirate de șahinșahul Siriei. A plecat ca scoasă acuși din șifonier cu eșarfă din șifon cu șantung șved pe gulераș, cu broșă de fildeș, cu șalvari cu șliț croșetați cu șnur vișiniu, șapcă primită de la o mătușă acum șase ani, ca o șvăboaică cu sănătatea șubredă de la atâta mișcare, pe pajiștea cu șestină amenajată cu știință pe lângă șerpuirea strălucitoare a râului. Sărea în pas școlăresc și ștrengăresc un șănțuleț, o șarnieră și-o șarpantă, a șutat un știulete de păpușoi cu o știință aproape exactă și apoi a șchiopătat în cunoștință de cauză până la șaua ștanțată de un moșneag șchiop.

Apoi din brișcă a șutit o lingură de frișcă, șapte căpșuni veștejite, șase șușănițe, o porție de borș de pește cu ștevie și șapte roți de cașcaval pe care le prăjește alături de un pește stropit din belșug cu vișinată din care s-a înfruptat creștinește în liniștea arșiței, de parcă aștepta vești de la dușmani.

Apoi a făcut vraiște planșa șubrezită de căderile repetate ale toporiștii pe șervețelele

şifonate şi ştanţate ţigăneşte de un meşteşugar creştin şi cocoşat. S-a pus a şmotrui în şură aşişderea unui ţărănuş sfârşit şi leşinat, pentru că se apropia vremea treierişului şi mai avea multe de stivuit: şase kile de balmoş, şvaiţer, şase sticle de şlibovitză, şpriţ, şnaps, şampanie şi vişinată, şase legături de leuştean, arpacaş, măcriş, şofran, şuncă prăjită, jumări şi şoric, şapte ştiuci şi un şalău.

Cerându-şi la nesfârşit scuze de la ziariştii şefi aleşi pe şpagă şi şperţ, şi-a coborât ştacheta şi-a pierdut ştampila şterpelită acum şase săptămâni, şi-a şters cu stângăcie şosetele de şapte ori şi ştiinţificeşte a şterpelit şi şi-a însuşit şapoul lui Ştefan pentru ştirea despre şotronul desenat în spatele Palatului Mogoşoaia, un mişmaş al şatrei aşezate în împrejurimi.

Şovăia şi nu ştia dacă şublerul şi şurubelniţa pe care le înfăşurase în şervet erau suficiente pentru un act de şantaj sau doar îl scăpau de şomaj, însă şiret cum era, ştia mai bine că şablonul şmecherului nu se aplica niciunui şofer şvab sau sas, cu sau fără şubă, şicanat la nesfârşit de o şulfă cu privire şerpească, furişată şi ruşinată aruncată pe sub şapcă.

Exerciţiul 5

Citiţi cu voce tare până când se vor auzi în clar toate sunetele, aşa cum sunt ele trecute în text, care vă va ajuta în pronunţia sunetelor *s*, *ş*, *z*, *l*, *ţ*:

Plosca plişti şi plosca ploşti
Plom ploşiu cu puni prosoşi
Praz propit pe placi cu pluni
Doi tăciuni şi doi cărbuni.

Ştrip ştropit şi ştris şilşit
Şomoioc şi strug şirşit
Ştos-n ştol şi ştras cu ştruni
Doi tăciuni şi doi cărbuni.

Zizi zazag zobi cu zări
Zmuls zolid zornea pe zgări
Zdrap cu zdraz şi zdrazi-n zdruni
Doi tăciuni şi doi cărbuni.

Liţă-n laţi şi loft cu lifte
Lulm lurostic lat la lefte
Log lolis şi luţi loruni
Doi tăciuni şi doi cărbuni.

Beţe-n burţi şi porţi cu piţe
Boroboaţe cu bubiţe
Boţ bălţat de bârzoi beţi
Bulbucaţi şi bonţi bureţi.

Bâldâbâc babâc buluc
Cacealma, ciubuc, calmâc
Hodoronc hatâr hulduc
Papalaz popaz papuc.



Exerciţii pentru optimizarea mecanismelor de articulaţie pentru consoana *j*

Consoana *j* este un sunet prepalatal care se rosteşte în timp ce dinţii se află în semiocluzie, iar vârful limbii este poziţionat între alveole şi palatul bucal.

Exerciţiul 1

Citiţi cu voce tare, întâi rar, apoi din ce în ce mai repede, în aşa fel încât, la pronunţia finală, să se audă clar fiecare sunet:

JA, JE, JI, JO, JU JĂ, JÎ
ÎJ, ĂJ, UJ, OJ, IJ, EJ, AJ
AJA, EJE, IJI, OJO, UJU, ĂJĂ, ÎJÎ
JAJ, JEJ, JIJ, JOJ, JUJ, JĂJ, JÎJ
JAJA, JEJE, JIJI, JOJO, JUJU, JĂJĂ, JÎJÎ.

Exerciţiul 2

Citiţi repede, de trei ori, unul după altul, fără pauză, fiecare dintre exerciţiile de mai jos:

Jecmăneala juxtapusă justiţiarului periclitase joncţiunea decisă cu judiciozitate jonglând judicios jurisprudenţa.

Vrajba vrăjitoarei învrăjbite învârtoşa vânjos un vâslaş vâscos.

Exerciţiul 3

Rostiţi cu dinţii strânşi următoarele cuvinte:

jambiere, jaf, jaluzea, jantă, javră, jad, jaguar;
jerseu, jerpelit, jenă, jegos, jertfit,
jenant, jeleu;
jigodie, jignitor, jir, jivină, jintiţă, jigler, jigărit;
joben, joi, joc, jos, jovial, josnic, jonglerie;
jubilee, jucăuş, judecătorie, julitură, judeţ,
jurământ, jumară.

Exerciţiul 4

Introduceţi în cavitatea bucală, orizontal, un creion de lemn, poziţionat în spatele caninilor, şi citiţi cu voce tare următorul text, apoi parcurgeţi-l fără creion:

Îşi aşezase jobenul cu franjuri de care atârnau jumătăţi de junghere sculptate în fildeş şi figurine de jad care se asortau cu jerseul pătat de jumări pe jumătate şi rupt din cauza juliturilor.

Deasupra aşezase o jachetă cam jerpelită încheiată cu nojiţe de culoarea jaguarului şi stătea să judece dacă jaful din magazinul de jucării ar fi fost avantajos pentru el. Nu prea avea curaj să-şi ia un anturaj, deşi ar fi ieşit în avantaj şi poate ar fi juxtapus ideile jmechereşti peste apucăturile înjositoare pe care le dobândise de curând.

Magazinaşul japonez a mai fost jefuit, dar jefuitorii au ajuns de fiecare dată în faţa unui injust judecător ce a jonglat cu sentinţa şi-a preferat să ia în seamă jalba judecaţilor.

Era pe jumătate mort de foame când s-a hotărât să jupuiască un fag veştejit şi se jelea că n-are jăratec să prăjească jumătate din jumările furate de la abjectul vecin de la etajul de jos.

Rearanjă repejor într-un jgheab bucăţelele de stânjenel, fierte în mujdei cu perje cojite şi puţin prăjite şi, cu un rânjet de slujbaş jegos, înjunghie un jder pe care l-a prins în timpul partidei de braconaj, împreună cu jurnalistul Jean Valjean, care era şi el destul de vânjos, rotunjor, neîngrijit şi destul de neglijent şi care judeca prin adjective jenante, cu orice prilej, oamenii ce mai treceau prin peisaj.

Era injust să te gândeşti că un vlăjgan ca Jean, care făcuse canotaj şi mai avea şi-un tatuaj, nu va goli jgheabul cu un rânjet jovial,

de jumările după care a tânjit atâta timp. Se aşezase cocârjat pe rogojina aruncată neglijent pe jos şi aranja o bucată de jabou, două jartiere, o jumătate de jupon fabricat din serj, în timp ce aştepta şi jinduia aproape gălbejit de foame jumările şi jderul jupuit şi prăjit.



Exerciţiu pentru optimizarea mecanismelor de articulaţie pentru consoanele *ş, j* la final de cuvânt

Cel ciobănaş doinaş cu fluieraş
Stă pe imaş pe lângă izvoraş
Că e la seceriş sau treieriş
Şi are şi un măgăruş ghiduş
Ce stă în rumeguş
Dar şi un purceluş cam bătăuş
Şi are şi-un cocoş ce s-a pitit în coş
Şi-i tare drăgălaş
Pân-o ajunge în sufertaş.
Visa apoi la săniuş pe derdeluş
Precum un băieţaş cam trepăduş
Şi-ar mai sui pe curmeziş
Un povârniş de pe podiş,
Dar s-a retras la un birtaş
Ce i-a servit un păunaş fără penaj
Dar rumenel pe cartilaj

Şi mai avea un avantaj
Că el vorbea mai cu coraj
Şi-avea tricou de camuflaj.
Şi mai veni şi-un mijlocaş
Pe care îl chema Ionaş
Fiu de arcaş nevoiaş
Ce-avea cu el un cărăbuş-spiriduş
Şi-un greieruş chiţibuş
Şi se mândrea c-un tatuaj
Ce-a fost subiect de reportaj.
A vrut să plece în voiaj,
Dar a greşit la demaraj în viraj
Şi-a nimerit într-un baraj.
Şi mai avea şi anturaj
Un echipaj de canotaj
Care a căzut pe un pavaj,
Motiv puternic de şantaj sau sabotaj.
Au mai trecut printr-un hăţiş plin de frunziş
Cu ocoliş pe Criş.
Şi-au traversat pe un podiş plin de prundiş
Şi de pietriş furat de pe acoperiş
Şi s-au bătut cu un cărăuş
Care furase un arcuş
Şi-avea un căţeluş de pluş
Cam îndesat cu rumeguş,
Cu ochii trişti pictaţi cu tuş
Care zăcea într-un culcuş.



Exerciţii pentru optimizarea consoanei *l*

Consoana *l* este o sonantă laterală care se formează la mişcarea de scurgere laterală a aerului pe lângă limbă, al cărei apex atinge partea prepalatală a cavităţii bucale, cu alte cuvinte, o putem încadra în categoria dentalelor superioare.

Exerciţiul 1

Citiţi cu voce tare grupurile de litere de mai jos, în aşa fel încât, toate sunetele să fie pronunţate clar:

LA, LE, LI, LO, LU, LĂ, LÎ
AL, EL, IL, OL, UL ĂL, ÎL
ALA, ALE, ALI, ALU, ALĂ, ALÎ
ELA, ELI, ELO, ELU, ELĂ, ELÎ
ILA, ILE, ILO, ILU, ILĂ, ILÎ
OLA, OLE, OLI, OLU, OLĂ, OLÎ
ULA, ULE, ULI, ULO, ULĂ, ULÎ
LALA, LALE, LALI, LALO, LALU, LALĂ, LALÎ
LELA, LELI, LELO, LELU, LELĂ, LELÎ
LILA, LILE, LILO, LILU, LILĂ, LILÎ
LOLA, LOLE, LOLI, LOLO, LOLU, LĂLÎ
LULA, LULE, LULI, LULO, LULĂ, LULÎ.

Exerciţiul 2

Citiţi cu voce tare, de trei ori, într-un ritm rapid, exerciţiile de mai jos, în aşa fel încât toate cuvintele să fie pronunţate clar:

1. Clopotarul clătina clopotul clopotniţei.
2. Lucrurile leliţei Leana erau liliaceu licuristice.
3. Canalele lalelelor orbitale leneveau aviatic.
4. Cititorul licita acid *Dacia* adâncită.
5. Lumânările leliţei Leonora legalizaseră rămurelele lalelelor liliachii.

Exerciţiul 3

Pronunţaţi clar următoarele grupuri de cuvinte:

Locul lins lin are rol de pol, are clei de cal, are mâl de mal, un lan lat în lac şi un leu pe blat.

Exerciţiul 4

Introduceţi în cavitatea bucală, orizontal, un creion de lemn, poziţionat în spatele caninilor, şi citiţi cu voce tare următorul text, apoi parcurgeţi-l fără creion:

Claudiu locuia lângă livada în care se învălmăşeau liliecii ale căror celule luminau întregul loc. Tot acolo locuitorii locuinţelor lacustre legau lemnele împreună cu scândurelele de plop şi bucăţelele de aluminiu laminat care luceau în culori liliachii. Culegea rămurele de lăptucă, lăstăriş, precum şi flori de gura-leului, panseluţe, albăstrele, lăcrămioare,

lalele albastre şi albe cu alură de albatros, pe care albinele, libelulele şi fluturii le polenizau la miezul zilei.

Apoi se plimba pe lângă lacul cu lebede albe din Lunca Înaltă din lacolit în care leneveau elefanţi, elani, lei, lame, cămile şi crocodili albinoşi. Privea din înalt lina alunecare a luceafărului înlănţuit de lumina lunii şi a celorlalte planete din înaltul cerului, în timp ce în lungul şi-n latul liniei orizontului lucea liniştit limpezişul apelor linguşitoare ale iubirilor lui. În timpul contemplărilor sale asculta sunetul clopotelor de alamă care străluceau în lumina ce aluneca pe deasupra lor. Altminteri ar fi luat o porţie de lungă linişte eliberatoare, care ar fi elucidat eliminarea elementelor elective. Ulterior, alături de Ripley Ladislau, lua-l-ar naiba să-l ia!, a alunecat pe treptele elicopterului personal cu elicele paralelipipedice, perpendiculare pe trunchiul metalic colorat în acrilice liliachii. Din cauza asta nu-l mai influenţa consumul de alcool sau drogurile legale şi plătea din plin pentru lucrurile simple, precum sucul de lămâiţă, lubeniţa, mărul de livadă, portocale, lămâi, clementine, madlene obţinute ilicit dintr-o alimentară cu un uliu desenat pe blazon.

A golit un ulcior cu vin ghiurghuliu, un ştamplu de şliboviţă, a înfulecat lihnit de foame o oliţă oltenească plină cu sarmale slinoase şi uleioase, plătite de un slătinean, apoi a lipăit un ecler galben şi clătite cu dulceaţă de lămâi cu glazură de ciocolată.

Clasificarea în faţa clasei cu ajutorul unui binoclu a clorofilei surprinsă clar pe o influorescenţă alveolară pe care a eclozat un vlăstar de ulm s-a produs în timpul eclipsei de lună. În acel moment, un animal blănos, slut şi şleampăt a dărâmat cu glorie oblonul glisant iluminat electric de un elevator flexibil şi-a început să umble liber, lăsând în urmă un odor plăcut de clor, apoi a dispărut în labirintul din Slănic.

Liderul rebelilor libieni l-a lăsat la vatră pe lunetistul legendar şi lacom din Tripoli care s-a lamentat luni de zile pentru o soldă de lux. Apoi l-a legat în lanţuri lângă lacul Limelios, unde l-a lăsat pradă leilor şi lupilor. Lumina dinspre lac se lovea lin de crengile copacilor, legănate de vânt şi zgribulite de lapoviţă. Luă o lopată, cu care a scăpat de linşaj, şi lovi cu mânerul de lemn mai mulţi sculptori, olari şi lăutari care leneveau la mijlocul lanului. A aplanat apoi conflictul şi a lăsat să se înţeleagă că loviturile şi violenţa rebelilor nu-l uluiseră pe deplin.



Exerciţii pentru optimizarea consoanelor *l* şi *n* la final de cuvânt

Introduceţi în cavitatea bucală, orizontal, un creion de lemn, poziţionat în spatele caninilor, şi citiţi cu voce tare următorul text, apoi parcurgeţi-l fără creion:

Făcea maraton în palton
Pe stadion spre bastion
Rebel, fugea către castel,
Avea privire de căţel
Că era chel şi un pic tembel.
Îi cam plăcea de un model
Şi-i adusese un inel
Dar l-a pierdut într-un duel
Când s-a bătut cu Maricel
Care venise din Muscel,
Cu un flanel cam vai de el,
În mână cu un porumbel
Ce s-a pierdut într-un tunel
Unde murise-un colonel.

Avea un şal dintr-un tergal cam pal
Ţipa vocal şi palatal
Şi-avea un cal colonial
Pe care îl trata brutal

Fiindcă păştea din portocal
În stil tribal mergea pe val,
Avea şi-un disc vechi de vinil,
Se declarase cinefil,
Sufla subtil într-un ventil
Şi desena doar în acril
O focă şi un crocodil.

Avea revizie de protocol
Condusă de un negru spaniol
Ce importa nămol din Ghiol.
Purta la el şi un pistol,
Mesteca gumă cu mentol,
Dar a căzut la sol, matol,
Fiindcă băuse mult alcool
Şi-acum spunea într-una: Gol!
Şi a săpat după petrol,
Dar s-a ales doar cu carmol.
Fiindcă a pus-o de-un viol
Era s-ajungă în formol,
Şi-acum se judeca pe rol,
Dar a scăpat după control.
Şi-acum ar vrea să intre-n mall
Dar nu mai avea niciun pol
Iar visele îi zboară stol.

A fost lovit de un taifun
Şi se plimba ca un nebun
Căci el credea inoportun
Să caute bile pentru tun
Şi a servit pe la dejun
Doi crapi şi pâine cu magiun
El ar fi vrut doar un morun
Prăjit în ouă de păun.

Şi-a aşezat în palmă-un ghiul,
Avea tricoul cel mai cool
Şi se vedea că e fudul
Fiindcă a câştigat destul
După ce-a pictat un pendul
A fost şi acuzat de chiul
Iar votul său, e clar, e nul
Că nu mai e niciun credul.



Exerciţii pentru sunetele dentale superioare

Următorul exerciţiu se va rosti fără creion, nu de la stânga la dreapta, ci de sus în jos, pe fiecare coloană. După ce aţi terminat prima coloană, treceţi la coloana la şirul următor, în acelaşi mod. Încercaţi să vă înregistraţi vocal pentru a putea

monitoriza greşelile pe care le-aţi făcut în pronunţie, în cazul în care aţi încurcat sunetele între ele.

DT	DL	DR	DN
TD	TL	TR	TN
LD	LT	LR	LN
RD	RT	RL	RN
ND	NT	NL	NR

DTL	DTR	DTN
DLT	DLR	DLN
DRT	DRL	DRN
DNT	DNL	DNR

TDL	TDR	TDN	TDT
TLD	TLR	TLN	TLT
TRD	TRT	TRN	TRL
TND	TNT	TNR	TNL

LDT	LDL	LDR	LDN
LTD	LTL	LTR	LTN
LRD	LRT	LRL	LRN
LNT	LND	LNL	LNR

RDT	RDL	RDR	RDN
RTD	RTL	RTR	RTN
RLD	RLT	RLR	RLN
RND	RNT	RNL	RNR

NDT	NDL	NDR	NDN
NTD	NTL	NTR	NTN
NLD	NLT	NLR	NLN
NRD	NRT	NRL	NRN

DTDL	DTDR	DTDN	DTDT
DTLR	DTLN	DTLD	DTLT
DLTR	DLTN	DLTD	DLTL
DRTD	DRTL	DRTN	DRTR
DNRD	DNRT	DNRL	DNRN
DTRD	DTRT	DTRL	DTRN
DTND	DTNT	DTNL	DTNR
DLDT	DLDL	DLDR	DLDN
DLRT	DLRD	DLRL	DLRN
DLND	DLNT	DLNR	DLNL
DRDT	DRDL	DRDR	DRDN
DRLT	DRLD	DRLR	DRLN
DRNT	DRND	DRNL	DRNR
DNLT	DNLD	DNLR	DNLN
DNDT	DNDL	DNDR	DNDN
DNTD	DNTL	DNTR	DNTN
DNRT	DNRD	DNRL	DNRN

TDLT	TDLD	TDLR	TDLN
TDRT	TDRD	TDRL	TDRN
TDNT	TDND	TDNL	TDNR
TDTD	TDTL	TDTR	TDTN
TLDT	TLDL	TLDR	TLDN

TLRT	TLRD	TLRL	TLRN
TLTD	TLTL	TLTR	TLTN
TLND	TLNT	TLNL	TLNR
TRTD	TRTL	TRTR	TRTN
TRDT	TRDL	TRDR	TRDN
TRLT	TRLD	TRLR	TRLN
TRNT	TRND	TRNL	TRNR
TNTD	TNTL	TNTR	TNTN
TNDT	TNDL	TNDR	TNDN
TNLT	TNLD	TNLR	TNLN
TNRT	TNRD	TNRL	TNRN

LDTD	LDTL	LDTR	LDTN
LDLD	LDLT	LDLR	LDLN
LDRD	LDRT	LDRL	LDRN
LDND	LDNT	LDNL	LDNR
LTDT	LTDL	LTDR	LTDN
LTLT	LTLD	LTLR	LTLN
LTRT	LTRD	LTRL	LTRN
LTNT	LTND	LTNL	LTNR
LRTD	LRTL	LRTR	LRTN
LRDT	LRDL	LRDR	LRDN
LRLT	LRLD	LRLR	LRLN
LRNT	LRND	LRNL	LRNR
LNTD	LNTL	LNTR	LNTN
LNDT	LNDL	LNDR	LNDN
LNLT	LNLD	LNLR	LNLN
LNRT	LNRD	LNRL	LNRN

RDTD	RDTL	RDTR	RDTN
RDLT	RDLD	RDLR	RDLN
RDRT	RDRD	RDRL	RDRN
RDNT	RDND	RDNL	RDNR



Exerciţii pentru optimizarea sunetelor *ni*, *li* la final de cuvânt

Doi corsicani vlăjgani şi doi persani cam şarlatani vindeau pe la sărmani doi crocodili şi trei curcani. Aveau şi pelicani, câţiva guzgani, pe care i-au găsit sub bolovani în curte la nişte ţărani. Aveau şi cinci motani babani, care erau cam melomani, stăteau pitiţi printre licheni şi buruieni şi aşteptau doi orăşeni.

Au mai venit şi doi hamali orientali ce au adus de la vulcani metal de bani, că ani şi ani au fost duşmani şi se certau pe gologani. Aveau şi nişte căpăţâni de musulmani, doi foşti sultani, trei căpitani şi doi bretoni în pantaloni de castelani. Erau cam somnambuli şi dolofani că au mâncat trei săptămâni şacali, gâscani, păuni, tăuni şi alte specii de fazani.

Cinci canibali de prin Balcani fierbeau de zor vreo câţiva soli, ce-au fost ciobani vreo doi-trei ani. I-au perpelit pe nişte pâini şi i-au

asezonat cu nişte mâini de artizani spartani şi nişte ochi de spadasini roşcovani.

Dar au rămas fără festin când doi spioni americani au asmuţit trei câini bătrâni şi i-au gonit prin mărăcini, i-au fugărit ca pe nebuni şi le-au „urat" despre străbuni. Erau atât de cleptomani încât nici şapte huligani, perfect golani, n-ar fi făcut tocmeli sau învârteli de frica unei păcăleli. N-au mai mâncat de săptămâni şi se priveau cu ochi păgâni, din cauza unei răfuieli cu cei stăpâni banali şi plini de bani.



Exerciţii pentru optimizarea consoanei *n*

N este o consoană nazală, sonantă, dentală superioară prepalatală. Aceasta se formează în momentul în care apexul limbii se îndreaptă spre alveolele incisivilor superiori. Sunetul este emis atât prin cavitatea bucală, cât şi pe nas.

Exerciţiul 1

Citiţi cu voce tare grupurile de litere de mai jos, în aşa fel încât, toate sunetele să fie pronunţate clar:

NA, NE, NI, NO, NU, NĂ, NÎ
AN, EN, IN, ON, UN, ĂN, ÎN

ANA, ANE, ANI, ANU, ANĂ, ANÎ
ENA, ENI, ENO, ENU, ENĂ, ENÎ
INA, INE, INO, INU, INĂ, INÎ
ONA, ONE, ONI, ONU, ONĂ, ONÎ
UNA, UNE, UNI, UNO, UNĂ, UNÎ
NANA, NANE, NANI, NANO, NANU, NANĂ, NANÎ
NENA, NENI, NENO, NENU, NENĂ, NENÎ
NINA, NINE, NINO, NINU, NINĂ, NINÎ
NONA, NONE, NONI, NONO, NONU, NĂNÎ
NUNA, NUNE, NUNI, NUNO, NUNĂ, NUNÎ

Exerciţiul 2

Citiţi cu voce tare de trei ori, într-un ritm rapid, exerciţiile de mai jos, în aşa fel încât, toate sunetele să fie pronunţate clar:

Noi nu ne nimeriserăm minunăţiile lănţişoarelor remunerate.

Nina nu numise sentinelele lenevind denivelat tensiunile leniniste.

Exerciţiul 3

Introduceţi în cavitatea bucală, orizontal, un creion de lemn, poziţionat în spatele caninilor, şi citiţi cu voce tare următorul text, apoi parcurgeţi-l fără creion:

Nani nani puiul mamei, îi şoptea naiv pe-o nară, nimeni alta decât Nana, nevoiaşă şi năucă ce nu vrea nicicum să ducă patruzeci de coji de nucă la o nuntă în şopron şi le-a aruncat pe horn. Un nepot negru de tot, cu un unchi fanariot au avut noroc nebun, câştigând bani din tutun şi şi-au cumpărat palton şi baston să fie în ton, când vor cânta la microfon.

Norii neprielnici şi nestatornici veneau dinspre nord, însoţind un aeroplan înalt, zgomotos, ce zbura ca un tunet năprasnic și se pierdea în neant. Era condus de un jupân hapsân, de naţionalitate engleză, pe care nimeni nu-l suporta când cânta din senin cântece cu iz oceanic despre un rechin pe care îl chema Călin şi care s-a îmbătat cu un pahar de vin, şi despre un căpcăun cam capsoman care învârtea un buzdugan grosolan şi care avea şi un motan care făcea baie în lighean. Se îndrepta vertiginos din înalt spre pământ ca un bolovan, scenă desprinsă dintr-un desen hoţoman ce nicicând n-a fost dat spre vizionare. Jupânul englezoi cânta şi conducea cu un canal neuronal blocat şi neexaminat cu niciun instrument magnetizat pe-un curs de zbor neschimbat. Avea şi-un iatagan bine ascuns în ghiozdan, dar şi-un ecuson care ţinea loc de blazon de domn şi născocea noţiuni despre mişcările neonaziste germane însoţite de analize transgeneraţionale ce neutralizau nivelul său de stângăcie şi nesiguranţă mentală.

Nominaliza întruna un notar netrebnic şi nevrotic, care, prin nesăbuinţa sa, ca un şarpe veninos a născocit prin actele notariale ale nevoiaşilor neîndreptăţiţi şi neştiutori nonsensuri incriminatoare care i-au transformat în datornici notorii cu nenumărate conturi falimentate şi prea puţini bani pentru a-şi mai putea permite un petic de pământ pe care să cultive spanac, tutun sau niscai vişini şi căpşuni. Unul câte unul au falimentat pe rând şi-au început întâi în gând, apoi semnând un nou recurs de răzbunare. Un paznic elegant a-ncarcerat netrebnicul notar în închisoarea îngheţată de pe insulă, legat de-un lemn şi uns cu untdelemn, învins şi stins ca orice ins flămând şi-n cap c-un singur gând.

De n-ar fi fost netrebnic în acte şi în bani, gonit de toată lumea la mină mai mulţi ani, notarul cel nevrotic, de aştepta un pic, ar fi devenit bunic sau de ce nu, chiar străbunic. Ar fi

avut şi-un câine cu numele Năvod şi nişte oi la stână numai bune de lână. Ar mai fi vrut şi-un elefant doar ca să pară mai savant şi poate şi un deltaplan cu care să stropească-n lan. Ar fi avut şi un nunceag napoletan cu care ar fi şantajat un mic magnat, fost condamnat la temniţă, dar care a scăpat nevătămat pentru că avea pile la un sindicat.

Aşa gândea jupânul englez pe când zbura cu deltaplanul pe care îl conducea de când avea vreo nouă ani, şi-acum un domn cam rupt de somn îl întreba ce destinaţie va urma după ce ar fi trecut de Nebraska.



Exerciţii pentru corectarea sunetelor nazalizate

Emisia sunetelor nazalizate se produce, în general, din cauza unui defect de morfologie sau a proastei funcţionări a vălului palatin. Atunci când coloana de aer ar trebui să treacă pe lângă vălul palatin, fără să traverseze cavitatea nazală, din cauza unui văl palatin incomplet sau fisurat, aerul ajunge în fosele nazale şi duce la nazalizarea tuturor fonemelor. În cazurile grave, cum ar fi un văl palatin paralizat, trebuie să ajungeţi negreşit la medic. Cazurile mai simple pot fi rezolvate cu

ajutorul exerciţiilor de dicţie, care pot întări vălul palatin.

Exerciţiul 1

Printr-o mişcare mecanică repetată de ridicare şi coborâre, vom încerca un exerciţiu de gimnastică a vălului palatin. Vom emite un sunet foarte înalt, acut, dar fără voce. În timpul acestui exerciţiu, vălul palatin se va ridica. Apoi, încetaţi brusc emisia acelui sunet mut. Vălul palatin va coborî. Exersaţi timp de 10 minute minimum, în fiecare zi, pentru a crea o obişnuinţă mecanică. Avantajul acestui exerciţiu este că nu incomodează din punct de vedere acustic, deci nu îi va deranja pe cei din jurul vostru.

Exerciţiul 2

Rostiţi vocala *a*, urmată de sunetul *p* prelung, sub forma: *appp*. La rostirea sunetului *p* plescăiţi din buze. Sunetul *p* prelung va duce la o mişcare de ridicare a vălului palatin, care va rămâne în această poziţie pe tot parcursul pronunţiei consoanei *p*. Încercaţi apoi să pronunţaţi *a* urmat de *b* prelung şi *a* urmat de *t* prelung, apoi încercaţi să pronunţaţi *apt*, *abt*.

Exerciţiul 3

Încercaţi să citiţi denazalizat, cu emisia aerului pe gură, următorul text:

Stă-n natura negustorului să negocieze demn şi solemn, cu fiecare bancă-n parte, numărul de diamante ce le cară în camion, dincolo de canion, pe drum neted lung şi lin, care şerpuieşte fin.



Exerciţii pentru optimizarea consoanei *x*

În limba română, regula este că scriem aşa cum citim şi invers. Doar că există câteva cazuri în care lucrurile nu se întâmplă chiar aşa. Consoana *x* este unul dintre cazuri. Aceasta, deşi este compusă din două sunete atunci când o rostim, în scriere are un singur semn. De asemenea, consoana *x* are două variante fonetice: *c+s* şi *g+z*. În limba română există 480 de cuvinte în care *x* intervocalic se rosteşte *c+s* şi doar 74 de cuvinte, în care *x* intervocalic se rosteşte *g+z*. Din păcate, de foarte multe ori, rostirea consoanei *x* pune în dificultate vorbitorul deoarece nu cunoaşte întotdeauna cuvintele în care aceasta se rosteşte în varianta fonetică *c+s* sau *g+z*. Pentru a simplifica procesul de învăţare, am întocmit o listă a celor 74 de cuvinte în care *x* intervocalic se pronunţă *g+z*. Evident, dacă vom compara informaţiile din Dicţionarul Ortografic, Ortoepic şi Morfologic al Limbii Române cu cele din Dicţionarul Explicativ

al Limbii Române, unele dintre ele se vor bate cap în cap.

1. *exact*, împreună cu familia de cuvinte: *exactitate*, *inexact*, *exactitudine*, *inexactitate*;
2. *elixir*;
3. *exalta – exaltare*, *exaltaţie*;
4. *auxiliar – semiauxiliar*;
5. *exala – exalare*, *exalaţie*;
6. *examen – examina*, *examinare*, *examinator*, *reexamina*, *reexaminare*;
7. *executa – executabil*, *executant*, *executare*, *executiv*, *executor*, *executoriu*, *execuţie*;
8. *exemplar – exemplaritate*;
9. *exarh – exarhat*;
10. *exantem – exantematic*;
11. *exaspera – exasperant*, *exasperare*;
12. *execra – execrabil*, *execraţie*;
13. *exemplifica – exemplificare*, *exemplu*;
14. *exercita – exercitare*, *exerciţiu*;
15. *exersa – exersare*;
16. *exigent – exigenţă* (DEX-ul dă variantă fonetică *g+z*, iar DOOM-ul dă variantă fonetică *c+s*);
17. *exil – exila*, *exilare*;
18. *exista – existent*, *existenţă*, *existenţial*, *existenţialist*, *existenţialism*, *coexista*, *coexistent*, *coexistenţă*, *inexistent*, *inexistenţă*, *nonexistenţă*, *preexista*, *preexistent*, *preexistenţă*;

19. *exotic – exotism*;
20. *exulta – exultant, exultare, exultaţie*.



Exerciţii pentru consoana *x*, variantă fonetică *c+s*

A fost exmatriculat expres dintr-un context complex şi paradoxal, sub pretextul unei explicaţii excelente, a experimentat excesiv o stare de extaz paradoxal exagerat complex şi extravagant.

Apoi s-a relaxat într-un taxi de lux, cu parbriz convex şi fix, confecţionat dintr-un material mixt şi a avut parte de un şofer experimentat, cam xenofob şi cu reflexe laxe, ce l-a expediat direct spre Texas.

I-a explicat textual într-un discurs fără prefixe că s-a extenuat şi s-a intoxicat cu o toxină pe bază de oxigen în timp ce cânta la saxofon.

A exclamat: Excepţional!, în timpul unui meci de box şi cu un aer xenofil şi-a extirpat o jumătate de ficat şi mai era extrem de complexat din cauza feţei de ratat şi a luat un laxativ de la un constipat, în timpul unei expoziţii canine, pe unde se plimbau extravagant Boxeri şi Fox Terrieri, care lătrau exuberant şi miroseau

în expectativă un sex-simbol lipsit de exhibiţii, cu pantaloni de latex care cânta la xilofon şi n-avea bani nici de sifon.

Plăteau cu toţii taxe pentru un exponat din onix extrafin, construit exagerat şi cu exces de material explozibil, fixat pe o axă de silex în centrul unui complex de maxim interes care te lasă perplex.



Exerciţii pentru optimizarea vocalei *a*

Sunetul *a* este o vocală deschisă medială nerotunjită şi se pronunţă prin deschiderea fermă a buzelor, iar apexul limbii se va afla sprijinit de incisivii inferiori.

A este unul dintre cele mai importante sunete din limba română, întrucât reprezintă un element ajutător pentru pronunţarea corectă a celorlalte sunete. Pentru a obţine o dicţiune bună, un vorbitor de performanţă va trebui să rostească în mod perfect sunetul *a*, iar dacă nu o poate face de la bun început, acesta trebuie să exerseze temeinic până la obţinerea unui sunet perfect.

Exerciţiul 1

Rostiţi cu voce tare următoarele grupuri de sunete, în primă fază exagerând sunetul *a*, prin

deschiderea cavităţii bucale mai mult decât de obicei, pronunțându-l în mod firesc:

AE, AI, AO, AU, AÎ, AĂ
EA, IA, OA, UA, ÎA, ĂA
AEA, AOA, AUA, AIA
EAE, OAO, UAU, IAI
AMA, ANA, AVA, ARA, AFA, ACA, ALA, ADA, ATA

Exerciţiul 2

Repetați de 3 ori repede, fără oprire, următoarele texte, fără ca vreunul dintre sunete să fie mişcat de la locul său:

Aura auriţilor repeta aerisirea aceluiaşi şoşoşitor reinventat temporizator.

Maiaua uitată aerisise expectativele europenilor regăsiţi.

Alfabetiza ambiguu atmosfera amândurora.

Armata asasinată de anabolizarea abracadabrantă.

Exerciţiul 3

Textul următor se va citi în totalitate cu ajutorul unui creion aşezat în poziţie orizontală, în spatele caninilor, pentru optimizarea mecanismelor de articulaţie pentru sunetul *a*. După aceea, parcurgeţi acelaşi text cu voce tare, fără creion şi cu gura

mult mai larg deschisă pentru a exagera sunetul *a*. Citiţi apoi, în mod normal. Ar trebui să simţiţi o lejeritate în rostire, volumul vocii să crească fără niciun efort, iar pronunţia celorlalte sunete să fie mult mai clară.

Amar în hambar,
Hotar sub trotuar,
Căprar pe măgar,
Noian în ocean,
Cocean pe troian.
Capra rupe varza,
Vaca sare oaza,
Raţa fură vaza,
Mama face paza,
Tata prinde raza,
Sora calcă barza,
Nana vede faza.

Cal bălan prin troian
Face paguba un an
Saltea şi lulea
Basma şi sarma
Cafea şi soia
Pe apă de Troia.

Ana are ace
Aţa este albă

Mama sta mirată
Lângă o salată.
Oala era spartă
Baba era moartă.

Amestecul de adrenalină şi angoasă a adus actorul într-o stare de neastâmpăr şi adulmecare a ambuscadelor amestecate cu salturi alambicate ale aliteraţiilor sau ale agramatismelor ameţitoare. A avut la masă cea mai îmbelşugată mâncare din câte s-au pomenit: sarmale cu aromă de fag şi stejar cu o alterabilitate nedefinită, alune cu alură de amandine, caşcaval cu mireasmă de soare la apus, pricomigdale cu aromă de amandine, aloe şi lavandă, salamandre culese de un cvadragenar originar din Anglia retras din industria agroalimentară, aromatizate cu arpacaş şi parcă amestecate sau amalgamate cu sarea pisată adusă din Italia, anemone asiatice asincronice care acaparau întregul ansamblu de pe faţa de masă alb-albăstruie împietrită de acidul ascorbic aplicat cu mărinimie pe aceasta.

I-am spus în nenumărate rânduri, am adus un argentinian arogant la masa noastră doar pentru naiada găsită pe Marea Arctică. Altfel, aş fi adus doar marocanul anonim ameţit care

cânta la balalaică de sub arcada argintoasă care avea un anticatod legat de o antenă parabolică. Acesta prinsese un anşoa ameţitor de albastru, aproape antagonic cu imaginea ancestrală, arhaică, anamorfozată prin forţa împrejurărilor, ca o albină dezavantajată de ale sale aripi, sau, iată, ca o ancoră muiată în anafură.

Avea un amplificator extravagant cu aerisire care, de fapt, ameliora orice ambuteiaj pe stil american din intersecţia cea mai aglomerată din oraş. Acesta era compus dintr-o lupă arabică, alveole construite în Amazon ca alternativă la cele americane, altminteri ar fi achiziţionat unele italieneşti, un altimetru avangardist cu carapace de batraciene antice, achiziţionate de altundeva, un alimentator agăţat de un harnaşament aruncat într-o mahala, şase alezoare din aliaj de aramă cu extras de albumină create de un alchimist arab agorafobic, stabilit în Norvegia, fost atacant în echipa spaniolă de spadă. Acesta a participat chiar şi la antrenamentele de dinaintea amerizării de anul trecut, când a fost avertizat că un bombardament ar putea fi de actualitate chiar în acest an, amplificat de agerimea fantastică a anglo-saxonilor din bazarul saudit.

Aşa era de albastră marea, că absolut toată lumea luase cu asalt plaja cu palmieri şi papagali portocalii. Ana, mirată şi distrată, alcătuia chiar o baladă (poate apărea pe noul album) în cinstea plajei arse de soare, în timp ce alunele celelalte se alcoolizau alandala pe lângă ambasada Americii din casa cu arcade albicioase de la marginea plajei, cu un stil arhitectural mai alambicat decât se credea. Apoi a apărut femeia afgană, fermecătoare, arămie, adorabilă, abruptă şi adaptată, adoptată chiar din adolescenţă de amica adulterină a tatălui său. Aceasta adulmeca aroma de alge de mare sărată, adăugând acel aspect acvatic întregii panorame. Se îndrepta cu paşi mari către adăpătoarea de la capătul plajei, unde un cal alb cu coama bălaie legănată de adierea brizei marine tropăia cu nerăbdare. A încălecat şi a pornit în galop către piaţa de antichităţi din staţiune, pictată parcă în acrilat ca o amforă antică acoperită de alge. Aceasta abunda de arbori albinoşi, absolut izolaţi de casele lacustre ale aborigenilor. Armele ameninţătoare din alabastru agăţate de arcadele ascuţite ale amfiteatrului – spade, arbalete, arme de foc, arcuri, baliste, artilerie de atac – atârnau în van. Fanfaronada ameţitoare a apus pe Calea Albatrosului şi a lăsat în urma sa un argat preocupat şi mirat, într-un palat luminat astral, cu candelabre din aluminiu şi cristal care se reflectau într-o podea de cleştar.

Ambiţia acestuia era să se apuce de arat într-un sat torturat, peste apă aruncat în zadar, lângă lac, unde-un brotac sta pe hamac în bivuac şi făcea *oac*.



Exerciţii pentru optimizarea mecanismelor de articulaţie pentru vocala e

Sunetul *e* este o vocală semideschisă anterioară nerotunjită şi se pronunţă prin deschiderea medie a buzelor, iar apexul limbii se va afla sprijinit de incisivii inferiori.

Exerciţiul 1

Rostiţi cu voce tare următoarele grupuri de sunete, în primă fază exagerând sunetul *A*, prin deschiderea cavităţii bucale mai mult decât de obicei, rostindu-l în mod firesc.

EA, EI, EO, EU, EÎ, EĂ
AE, IE, OE, UE, ĂE, ÎE
EAE, EIE, EOE, EUE, EĂE, EÎE
EME, ENE, EVE, ERE, EFE, ECE, ELE, EDE, ETE

Exerciţiul 2

Repetați de 3 ori repede, fără oprire, următoarele texte, fără ca vreunul dintre sunete să fie mişcat de la locul său:

Relele elevelor enervate erau unite elegant tămăduind devreme esteticienii ienuperilor.

Este stenic cancanul limitat, toate emergenţele enervând delegaţiile.

Inelele elene elementare electrizaseră analele electorale.

Elena lenevea elegant efemer şi electrizant.

Exerciţiul 3

Textul următor se va citi în totalitate cu ajutorul unui creion aşezat în poziţie orizontală, în spatele caninilor, pentru optimizarea mecanismelor de articulaţie pentru sunetul *e*. După ce textul a fost citit cu ajutorul creionului, parcurgeți acelaşi text, cu voce tare, fără creion.

Trece-un ied puiet
Sare în duet
Cântă menuet
Sub crengi de brădet.

Curge râul rece
Ce se tot petrece

Fiindcă un zevzece
Vrea urgent să-l sece.

Un cerb care trece
Spre iesle se duce
Ceva să îmbuce
Şi-apoi să se culce.

O creangă de iasomie
Prinsă la pălărie
Pusă lângă colivie
Miroase-a ierburi o mie.

Furnica şi un greiere
Voiau mereu să sperie
Pe-o viespe-antimaterie
Surprinsă pe o perie.

Mai frigea cât-o gulie
Ca pe-o stafie zurlie
Din mândrie sau trufie
Credea că-i o gămălie.

Hei, Mărie!
Eu ţi-am prins la pălărie
Petale puzderie
Dese ca o perie.

Ai fiert leşie
Drept terapie
Şi doctorie
Pentru maladie.

Mujdei de trei lei
De vrei, de nu vrei,
Va înghiţi Grivei
Cât ai zice „Stei".
Că-i tare rotofei
De-l vezi pe alei
Cu lei paralei
De-o seamă cu ei.

Şi doi mieluşei
(ai caprei sunt ei)
Par nişte viţei
Hrăniţi cu hamei.

De e polei
Să nu faci cârcei
Şi dacă nu bei
Cazi vrei, nu vrei.

Când bei ceai de tei
Numeri pân' la trei
Şi te simţi holtei.

Hrăneşti porumbei
Gândeşti, ai idei
Şi înalţi trei zmei,
Cerţi doi colonei,
Scrii ca din condei,
Vorbeşti cu temei.

Un specialist în defectologie a detectat o epavă enormă pentru care era emis un titlu executoriu care evita eternele extravaganţe ale entităţilor extraterestre. Se pieptăna cu euforie pentru că se ştie că-i place la nebunie să simtă o furie estetică, aproape trufie. Îşi lua evident eşarfa efemeridă electrizată de pe etajeră cu o eschivă aproape eretică, fără maniere sau scrupule. Alături zăcea colierul cu pietre preţioase, ermetic închise în cufere frumoase, antice şi roase de vreme. A exultat până la epuizare, deoarece citise epigrame extraordinare şi şovăielnic a recitat enescian eseuri episodice eponime pe care le-a elucidat cu succes un englez de origine incertă care a traversat ecuatorul spre tropice. Acesta bea esenţă de cireşe şi eucalipt, esenţială pentru elasticitatea esofagului. Dădea reprezentaţii artistice de estradă şi eşua în evitarea menajerei de la etajul care a explodat în

etapa de expansiune elementară a escatologiei efemere.

Avea o deformare ereditară pe care o transmitea cu degajare, deşi i se spunea că era o nenorocire care se putea extinde sau evita. Efectua şi întocmea avize pentru persoane veşnic nemulţumite, enervate şi infatuate, pe care le credea numai bune de eviscerat. Economisea active şi instrumente financiare pentru trei societăţi prospere din Europa. În eventualitatea descoperirii unei enorme averi, era subînţeles că va evalua exagerat efectele electrocutării celor trei experţi în etimologie despre care citise un eseu şi care participaseră la un experiment recent împreună cu alte o mie de persoane. Alerga nemulţumit prin bazare antice şi decrepite, după umbrele, acuarele, curele, eşarfe, momeli şi zăbrele. Ce făcea cu ele? Pe zi ce trecea, mergea pe şosele şi descria cercuri vicioase şi hexagoane intrinsece.

Ieri, mersese aproape trei ore, ce păreau o eternitate, ca să privească piedestalul monumental pe care era sculptată imaginea lui Horatio Nelson, despre care a citit pe Wikipedia că a reuşit să izbândească împotriva flotei franco-spaniole, iar navele au fost mai apoi aduse în subordinea Marinei Regale Britanice. Eminentul fost locotenent Nelson, devenit ulterior amiral, pleacă, în 1798, în urmărirea navelor franceze, sperând să găsească flota lui Napoleon ascunsă, din luna iunie, în apropierea enigmaticei Alexandria. În urma victoriei emblematice obţinute, Nelson l-a izolat în Egipt, pe Napoleon Bonaparte. Englezul era considerat, la acea vreme, cel mai energic general de pe mare, care, pe vremuri, navigase către Indiile de Vest unde, evident, spera să elimine efectele coloniei rebele englezo-americane, până la exterminarea efectivă a enervanţilor eviscerați evlavioși.



Exerciţii pentru optimizarea diftongului *ea*

Să ne reamintim că, în fonetică, diftongul este o succesiune de două sunete vocalice alăturate articulate în aceeaşi silabă, din care una este o vocală şi cealaltă este o semivocală. O succesiune de trei sunete vocalice în aceeaşi silabă se numeşte triftong. În cazul în care două vocale învecinate fac parte din silabe diferite, ele nu formează un diftong, ci un hiat.

După poziţia vocalei, există diftongi descendenţi (dacă vocala este la începutul diftongului) şi ascendenţi (dacă este la urmă).

Cu alte cuvinte, în cazul grupului de sunete *ea* vorbim despre un diftong ascendent. Cine are nevoie de corectarea acestui diftong? Cu precădere, persoanele care vin din partea de centru şi vest a ţării, de exemplu Banat, Ardeal etc. În aceste zone, pronunţia diftongului *ea* este greşită în 99% dintre vorbitori. Un bănăţean te va întreba atunci când vei ajunge pe acele meleaguri dacă vrei o „cafia", dacă ai văzut „dialurile" din împrejurimi sau dacă ai văzut noua clădire a „Jandarmieriei". De aceea, este imperios necesar ca vorbitorii de performanţă din aceste zone să facă încontinuu exerciţiile de optimizare a pronunţiei diftongului *ea*, până când vor scăpa de automatismul inconştient care plasează sunetul *i* în locul sunetului *e*, în cadrul diftongului.

Textul următor se va citi în totalitate cu ajutorul unui creion aşezat în poziţie orizontală, în spatele caninilor, pentru optimizarea mecanismelor de articulaţie pentru diftongul *ea*. După ce a fost citit cu ajutorul creionului, parcurgeţi acelaşi text cu voce tare, dar fără creion. Încercaţi să vă înregistraţi audio atunci când efectuaţi citirea fără creion, apoi ascultaţi înregistrarea urmărind textul de mai jos, pentru a conştientiza momentele în care pronunţia diftongului *ea* a fost trunchiată:

Era întinsă pe podea cu dimineaţa în perdea şi nu vedea dacă pe şosea era vopsea sau

altceva. Devenise vorbăreaţă nevoie mare şi povestea despre peripeţia de pe deal, julitura provocată de alunecarea de pe cărare, despre creanga de mesteacăn pe care se aşezase o cucuvea care ba vrea, ba nu vrea să cânte cu toată convingerea. Apoi îşi amintea că nu putea să urce pe creasta dealului decât dacă poposea pe partea dreaptă a şoselei, înainte de pădurea deasă ce-nverzea de parc-ar fi fost pictată în vopsea.

Şi-a dat seama că se făcuse seară, aşa că se scurgea treaptă cu treaptă pe covorul de catifea şi încerca să priceapă de ce n-a adormit pe canapea, c-avea saltea şi nu-i chiar rea şi-acum o durea spinarea.

Se tot prindea de o vergea şi promitea că numai ea nu va ajunge mireasă, că tot vedea cum se pierdea la cacealma, în plus, îi prevestea o cucuvea şi îi ghicea adesea într-o cafea, că nimenea nu o va plăcea şi nu va lua nicio bezea.

Ce făcea, ce nu făcea, se înverzea mereu aşa şi visează că schiază şi dansează şi se mai apleacă oleacă dar i-e frică să petreacă şi, dintr-o greşeală, ea prindea fără pripeală sau tocmeală o răceală banală. Nu murea ea din aşa ceva, dar nici bine nu-i era. Povestea că

vara-i trece c-o mireasmă grea de fidea condimentată cu odolean şi seminţe de dovleac, ceapă şi hrean, toate strânse-ntr-o găleată grea ce stătea pe-o treaptă dreaptă, sub perdea în casa de catifea.

O lua ameţeala şi greaţa când se apleca şi aprindea jarul ce lucea şi se oglindea în mintea sa, ca o femeie proastă cu basma, care lingea o acadea, dansează pe o manea, se prostea cu o mărgea şi bea cafea, fuma cu iuţeală dintr-o lulea şi-şi dorea să fure pâinea cu peltea, din cafenea.

Se pregătea să meargă la dumnealui, în zi de leafă, cu gând mare să petreacă şi scoase din geacă o lalea ce se deschidea doar dimineaţa, dar avea un aer beteag ce îi dădea în vileag starea rea din mintea sa.

Se mai legase cu o curea, de teamă să nu intre în belea şi o cheamă ca la teatru să înceapă îmbrăcarea, dezbrăcarea, mutarea, căutarea, împachetarea, despachetarea, că vedea că pleacă fără să petreacă şi cu mintea seacă.

Fierbea de nervi căci nu reuşea să dea în vileag sau să-nţeleagă jalea celor ce-au luptat pentru nemurirea neamului şi toate acestea rămâneau răspunsuri nerostite la întrebarea

sa, nu a mea: De ce-i asuprea? Avea toată convingerea că trebuia, putea şi dorea să meargă mai departe în căutarea unui răspuns, căci altfel rămânea aşa, cu mintea grea ce se aprindea ca o vergea ce fumega.



Exerciţii pentru optimizarea diftongului *oa*

În cazul grupului de sunete *oa* vorbim despre un diftong ascendent, format dintr-o semivocală şi o vocală.

Diftongul *oa* este deseori pronunţat greşit din cauza faptului că vorbitorii nu deschid gura suficient de mare şi, din această cauză, în loc ca sunetele din diftong să se audă corect, se adaugă un al treilea sunet, de exemplu: fluoare, culuoare, tunsuoare, puduoare, puoate.

Pentru corectarea acestei particularităţi de vorbire, vă recomandăm să citiţi următorul text cu voce tare, cu ajutorul creionului poziţionat în spatele caninilor. De asemenea, după ce aţi lecturat acest text cu ajutorul creionului, citiţi textul cu voce tare, exagerând puternic sunetul *o* prin deschiderea gurii la capacitate maximă. Acest exerciţiu vă va ajuta nu doar să corectaţi pronunţia diftongului *oa*, ci şi la imprimarea unui reflex inconştient de a deschide gura mai mare atunci

când vorbim, ceea ce vă va ajuta să articulaţi corect şi restul sunetelor din componenţa cuvintelor. După ce aţi citit în varianta *o* exagerat, lecturaţi din nou textul cu voce tare, dar în mod firesc. Veţi simţi o lejeritate în vorbire şi, de asemenea, sunetele se vor auzi mai clar.

Am trei focoase ce topesc oase
Şi trei tractoare fără motoare
Le leg cu sfoară, că mă omoară
Curge sudoare, peste ogoare
Am şi covoare pe bătătoare,
Am doar o floare mirositoare
De prin Răzoare.
Rază de soare prin răzătoare,
Şi nişte toane ce-mi dau frisoane
Când trei matroane cer macaroane
Se dau cucoane că au romane
Poartă vestoane când n-au paltoane
Şi fac fasoane, că vor baloane
Şi nişte ciorbe fără crutoane
Şi sug bomboane prin avioane
Servesc sifoane, bat din bastoane,
Fură cartoane de prin balcoane
Şi fac canoane când au pampoane
Şi cu crampoane sparg lampioane,
Aprind neoane în camioane,

Apasă butoane, devin patroane!
Stau la răcoare şi fac prinsoare
Că n-au onoare, nu-i de mirare
C-o ursitoare fără valoare
Spuse într-o doară că o să moară,
Legat de-o sfoară, lâng-o mioară.
Cânta o cioară ca o vioară
Când o fecioară şi-o verişoară
Făceau mosoare şi trei fuioare,
Băteau covoare, pictau vapoare
Într-o culoare ce-i ca o boare.
Tai cu topoare nişte picioare
Şi le cam doare, vai, ce teroare!
Că-s păcătoase şi mincinoase,
Cred că-s frumoase, da-s numa' oase:
O slăbănoagă şi o neghioabă.
Zic că-s bengoase şi evlavioase,
Dar sunt scorţoase şi veninoase.
Dacă le fierbem sunt chiar gustoase,
Un pic aţoase, dar delicioase.

Avea o soaţă, de fel cam hoaţă,
Fura mâncare de prin cuptoare
Şi n-avea teamă de închisoare,
Pitea trigoane prin tomberoane,
Zicea, în joacă, că e săracă,
Ţipa într-una fără să tacă:

Că nu-i sub soare un prost mai mare
Şi o cam doare că nu-l mai are.
O ia la goană printr-o poiană
Bate-ntr-o oală şi cântă goală
Topeşte smoală când e matoală
Vrea cu ardoare o joardă mare
Şi fuge în goană după Prigoană.
I-ar turna lavă în vena cavă
Vrea să jupoaie un miel şi-o oaie
Şi fură moarta ce şi-a luat soarta,
Face canoane, scuipă-n balcoane,
Poartă volane şi trei zorzoane,
Din macaroane prinse-n creioane
Face jaloane pe stadioane.
Ea fără farbă e ca o oarbă,
Roade batoane, schimbă jetoane,
Se prinde-n joacă, sparge o moacă,
Rămâne şchioapă şi e cam ţoapă
Şi nu mai poate să stea în coate
Şi-ntâia oară pupă o cioară.
Gura i-o coase şi-i rupe oase
Îi pune doape chiar peste pleoape,
Stă-ntr-o doară şi vrea să moară
Că lângă oază e film de groază.



Exerciţii pentru optimizarea semivocalelor *i, u*

Cumpărai mititei de la un musiu în pardesiu cam diliu şi damblagiu ce era cam barbugiu şi bea întruna rachiu şi avea şi un chipiu de vizitiu mai fistichiu şi-un fular maroniu asortat cu un baston vişiniu. Era cam puriu, dar era hazliu şi a luat un interviu pentru un post de tablagiu, a venit la matineu cu colegii de liceu, ce-l credeau cam derbedeu că mai mereu faulta în careu, când dădea cu puseu din voleu.

A ajuns la apogeu, când Mihai, cam buhai, în timp ce cânta la nai, se credea crai, dar nu-i bai, c-a scăpat de guturai şi-a mâncat supă cu-n pai, prins de mucegai. Avea un năsoi şi-un burtoi de la ouă moi, fuma ţigări de foi şi mai avea şi-un cotoi cu privire de strigoi. Ar fi vrut şi cinci purcei ca să îi vândă pe trei lei, să cumpere cercei. A furat un mic trofeu de la un fariseu din muzeu care visa un crustaceu care se bătea cu-n leu. L-au bâzâit vreo doi viespoi şi trei cioroi cu păr vâlvoi şi-a alergat vreo trei potăi prin şase văi, dar s-a oprit c-avea cârcei, de unde l-a muşcat Grivei, aşa că s-a-ntors în bordei să ia mujdei cu ulei şi ardei cu dovlecei.

Vrei nu vrei, dacă participi la raliu vei deveni cam fustangiu, chiar dacă tu eşti un bocciu, cam mutilat de bisturiu, fost chiulangiu chefliu. Apoi, vioi ca un mierloi, faci tărăboi printr-un zăvoi şi te strecori ca un vulpoi gălbui, care-a vânat destui mierloi şi piţigoi, pe timp de ploi, dar s-a speriat de-un măturoi şi s-a ales cu vânătăi din trei bătăi. Te-ai contrazis fără temei, cu trei femei ce au idei şi vrei să iei vreo şase lei, nu ai bani de ceai şi, vai!, ce trai mai ai când nu ai strai şi te opreşte-un poliţai vioi, cu faţă de broscoi, care a crescut oi în Dorohoi şi a cântat şi la cimpoi.

Ai mai văzut şi doi pisoi, ce miorlăiau: Miau, miau! şi care stau pe-un muşuroi din care curge un şuvoi pe care-noată doi răţoi.

Citeai *Trei negri mititei* când ai descoperit ţiţei sub norii grei de pe platou, pe unde se plimba un bou, ademenit cu un tricou, ce stătea prins într-un lasou, ca-ntr-o scenă de tablou şi-avea pe vârful capului zurgălăi, câteva urme de tigăi ce l-au umplut de vânătăi, cât ai zice „băi"!



Exerciţii pentru optimizarea consoanei *f*

Textul următor se va citi în totalitate cu ajutorul unui creion aşezat în poziţie orizontală, în spatele caninilor, pentru optimizarea mecanismelor de articulaţie pentru sunetul *f*. După ce a fost citit cu ajutorul creionului, lecturaţi acelaşi text cu voce tare, dar fără creion:

Mi-e foame! Astfel fornăia fonfăitul care se gândea la fel de fel de feluri de mâncare la fel cum îi pregătise frumoasa fată a fierarului. Era ferm hotărât să înfulece fie o friptură de fazan, fie fasole flambată cu fiertură de sfeclă sau piftie, ficat, frigărui, hribi fierţi, profiterol, pilaf de cartofi fierbinte, peşte file cam fibros, asezonat cu fructe de mare, răsfirate şi afumate, care aveau un parfum inconfundabil de stuf. Se desfătă ca un filfizon cam afon, dar cu ifose de filosof, cu un flacon de furazolidon amestecat cu fluocinolon, pe care l-a desfăcut cu o foarfecă şi l-a trecut printr-un tifon, pentru un efect tonifiant perfect. De fiecare dată când făcea febră, se farda fin cu o nuanţă florală, cu un fard ieftin care conţinea fosfat de fluor şi extract de ficus falsificat. Cu toate acestea, avea o figură de stafie fumurie nicidecum de

fiinţă vie şi se oftica foarte tare din cauza diformităţilor foarte vizibile şi a defectelor sale. Folosea frecvent sifon pe flacăra firavă pentru a scoate fum pe care îl filtra, fără-ndoială, cu ajutorul unui tifon. Avea o funie – un fel de sfoară – din blană de focă pentru zile friguroase şi ca trofeu, un femur de girafă din care ar fi vrut să-şi facă un fluier, deşi era cam afon şi cânta de parcă sforăia.

Sidefa o sferă cu formă perfectă pe care o freca fără sfială cu o flanea flauşată care servise drept flamură, pe când se afla pe faleză şi se înfricoşa de farul ce rupea fâşie cu fâşie bezna ca într-un film fantastic ce te înfiora de fiecare dată când era furtună.

Fotograful era fascinat de fotografia fenomenală pe care o afişase afară, prin praf, un alt fotograf, chiar dacă era falsificată şi furată, şi afişa fire de rafie, frunze, puf de păpădie, o frezie fracturată, o fâşie de catifea fluorescentă, un flaut cu forme ce-ar fi făcut fericită orice fecioară, un fluture sfâşiat care, prin felul său de-a fi e o efemeridă, un fulg fosforescent firav de fel, dar fără folos, stuf felii, un filtru de praf şi o felină ce sfâşia un fotoliu cu model fosilifer. În fine, s-a înfiorat de fenta fetiţei firave cu fizic fluid care cu năduf freca o farfurie şi o

spăla de firimituri şi făcea confuzii între faună şi floră, între afin şi dafin, între file şi filé, între miere şi fiere, între farduri şi falduri, între conic şi fonic şi, în sfârşit, între vraf şi taraf.



Exerciţii pentru optimizarea mecanismelor de articulaţie pentru consoanele finale *f* şi *v*

Textul următor se va citi în totalitate cu ajutorul unui creion aşezat în poziţie orizontală, în spatele caninilor, pentru optimizarea mecanismelor de articulaţie pentru sunetele *f*, *v* în final de cuvânt. După ce textul a fost lecturat cu ajutorul creionului, parcurgeţi acelaşi text cu voce tare, dar fără creion:

Cu năduf scriu acum un epitaf, paragraf cu paragraf. Îl vede un tipograf, e drept, cam praf, şi-un redactor-şef abuziv, activ şi agresiv, cam beţiv, care vine din Braşov şi se crede mai sportiv, da'-i amorf, prea puţin afectiv, cam naiv, nicidecum atractiv şi hipertensiv. A angajat un dactilograf implicat într-un jaf, mascat cu dermatograf, posesiv, obsesiv, ce are ca apelativ, Asimov, fiindcă bea întruna Smirnoff şi poartă un pandantiv mov.

E copil adoptiv, cam autodistructiv, fiindc-a fost bolnav de HIV şi are un nărav mârşav pentru că a stat captiv şi a devenit pasiv, după ce-a primit un sedativ nociv şi-un laxativ digestiv, dar cam eroziv, îns-a fost educativ acest tratament coercitiv.

A întâlnit un caligraf într-un cinematograf, i-a cerut un autograf, pe un ton peiorativ şi relativ compulsiv, a fost un gest decisiv şi aproape distructiv, deşi nu era motiv, pentru un comportament impulsiv, exploziv, nicidecum evolutiv sau educativ. Avea un picior firav şi-un pantof marca Nedelcof, cumpărat de la un vânzător hulpav şi guraliv, ce credea că e grozav, că s-a dat cu fixativ şi-are zâmbet expresiv. A mâncat un Chocotoff cu un gust dubitativ, a exclamat defensiv, cam gângav, dar pe un ton grav, că n-are niciun motiv să folosească un substantiv în loc de pronume posesiv şi n-ar fi educativ pentru un elev emotiv, parşiv, nativ din Snagov, cu un simţ olfactiv şi cu nas în relief, cu o formă de gherghef. A furat fără chef un cartof din burduf şi şi-a pus un coif din puf, a mai scris un CV decisiv, declarativ şi definitiv, insuficient cantitativ sau calitativ pentru care a luat un calificativ negativ şi-a înghiţit preventiv un

aditiv abraziv, pe post de paleativ, a devenit convulsiv, depresiv şi extrem de guraliv.

Nu e reprezentativ ca un sclav seropozitiv cam uscăţiv pentru că a fost sportiv, cu orgoliu selectiv, subiectiv, să se dea drept filosof, cu un tip de umor amorf, ce transpiră prin zăduf, aparent fără motiv şi spune contemplativ că-i rudă cu Asimov şi-un pic reprezentativ pentru mediul scandinav, dar acum este tardiv să plece la Tel-Aviv.



Exerciţii pentru optimizarea mecanismelor de articulaţie pentru consoanele finale *b* şi *p* la final de cuvânt

Absorb acerb ca un arab nabab un corn de cerb pe care l-am lăsat în baobab, disturb un imberb gheb şi fierb un crab şi frig un corb orb să fac un kebab arab. Concep în contratimp un prototip de proţap, îngrop un cap de dop de sirop într-un hârtop, bat un interlop cu un prosop şi fur un mop cioplit din lemn de plop ca să-mi fac un prototip de telescop şi-ncep să-ngrop sub un pom un ţap ce fugea în trap şi-ncep să scuip un şchiop, pe nume Mitică Pop, cam snob şi ştirb şi-l întreb dacă-i tălâmb fiindcă sapă într-un dâmb non-stop.

Preschimb un proverb despre un ciob ce râdea de... Bob. Dansez în club, desfac un cub, fur un şurub şi tai un tub, astup un stup şi-ajung la zdup că îl fac zob pe un interlop, un tip pârlit ce-avea nisip pe slip şi-un chip stereotip, era miop când a furat un microscop şi îl inhib cu un tertip c-avea un chip de ciclop şi-un bot de lup pe care nu mă-ncumet să îl pup.

Apuc degrab-un ţap cam slab şi-ncep să îl îndop cu drob, să nu mă credeţi xenofob, că i-am găsit un job de rob, dar a murit de un microb, fiindcă era claustrofob şi-un pic neghiob.



Exerciţii pentru optimizarea mecanismelor de articulaţie pentru consoanele finale *t* şi *d* la final de cuvânt

Sunetele *t* şi *d* sunt dentale superioare, iar locul în care apexul limbii atinge incisivii superiori este de cele mai multe ori acelaşi, atât în cazul sunetului *t*, cât şi în cazul sunetului *d*. De foarte multe ori, în rostirea grăbită sau atunci când gura nu este suficient de larg deschisă pe vocala anterioară pronunţării acestor două sunete, este posibil ca vorbitorul să dorească să pronunţe sunetul *t*, dar să emită sunetul *d* şi invers. De aceea vă

propunem să faceţi temeinic exerciţiul următor cu ajutorul creionului în primă fază, apoi fără acesta, având o atenţie sporită pe pronunţia sunetelor *t*, *d* în final de cuvânt:

M-am îmbătat în mod absolut după ce-am băut absint la birt şi m-am abţinut subit să-nghit un surogat acidulat de năut fiert în vermut. Am cunoscut un brunet cochet cam bandit şi pârlit, dar sclifosit, uşor afemeiat cu un nas turtit, un ochi afundat şi puţin albăstrit, dar per total cu un aspect aerisit, ce a plecat afectat la agăţat.

M-a întrebat ce-am învăţat dintr-un vechi tratat consemnat la palat şi dintr-un pamflet pictat pe un portret şi tatuat pe-un omoplat de alchimist, trompetist trist. Am adaptat şi-am transformat un discurs abstract de absolvent grăbit într-un menuet complet pe care l-am inscripţionat pe un card, la Arad, apoi am plecat la Bârlad, la un camarad ce mi-a recomandat să folosesc Autocad, atunci când sunt absent sau absorbit că am ratat un răsărit.

Mă zbat pentru că vreau să străbat un cat ca un acrobat agresat ce a adăugat granit şi carbid pe un cuţit dinţat şi dungat şi-apoi a alunecat şi-a căzut în şezut, s-a îmbujorat şi a

ameninţat un biet băiat cu diabet zaharat că-i va da stufat recomandat de un croat. A amorţit amorezat, cu un picior luxat, proaspăt fracturat, ce a devenit un ciot legat de un electrod anod şi a făcut profit după ce a cântat un cvintet antisemit aflat de la un arhitect arhicunoscut, ce s-a zbătut şi a zăcut ruşinat c-a fost gripat şi s-a întristat c-a ascultat la asfinţit un sonet dedicat unui cumnat asasinat.

A pierdut un punct când a avansat un tâmpit bâlbâit, băiat de băiat care a devalizat un bancomat şi-acum e bănuit că e travestit şi că, în mod voit, a batjocorit un beţiv bogat care a brevetat un patent important. Un magnat din Calafat a creat un sindicat şi-a făcut un protest organizat pe ton mut şi-a ţinut cât a putut un scut în faţa celor ce-au pierdut. A chemat un pilot cam despot, băiat de fanariot mafiot, ce a relatat că a văzut un sărut de-un minut între un cornut şi-un mut. Acest magnat a abdicat în mod şiret când a auzit ce s-a-ntâmplat şi-a ticluit un plan secret să-l ucidă pe şiret, într-un mod calculat. Şi-a angajat un bodyguard bastard, un individ ce se dădea cu fard, care era campion vitezist pe-un yard, ce folosea pesticid pe un teren arid pe care l-a câştigat cu

tot cu certificat şi pentru că a chelit, s-a gândit şi-a cheltuit într-un mod nechibzuit tot ce-a agonisit.

Apoi, în mod circumspect, a ordonat un condiment expirat cu care l-a contaminat în mod cosmetizat şi crunt pe mut, ce a rămas crispat. Apoi l-a crucificat, i-a extirpat o jumătate de ficat, pe care l-a crestat, l-a dat cu împrumut unui deţinut ce-a fost criogenat, dar a scăpat. S-a-ndatorat pentru un palat dărăpănat şi s-a îndrăgostit în mod morbid de un mamut tăcut, pe care-l scoate la păscut şi-apoi s-a ruşinat pentru că a fătat un ied pe un pled şi-acum stă aiurit, acrit, descumpănit şi dezgustat.

Priveşte un răsărit decolorat şi deformat şi se-ntreabă neîncetat de ce a vrut deliberat s-aibă un „fiu” denaturat şi simte că a deraiat şi a deviat complet, dar nimeni nu e perfect.

A devenit un drogat emancipat şi s-a extenuat de cât a experimentat, credea c-a evoluat, dar nu este adevărat. Mai rău, s-a erodat şi a invocat c-a eşuat din cauză că l-a fascinat un Faust fermecat pe care s-a focalizat forţat şi a căzut ca fulgerat exact ca Goliat.



Exerciţii pentru optimizarea mecanismelor de articulaţie pentru grupul de sunete *ţi* la final de cuvânt

Accepţi bănuţi şi arginţi bătuţi la Rădăuţi pentru activităţi de adulţi şi-apoi tresalţi şi ajuţi doi bărbaţi întristaţi care vând saboţi cu câlţi, trei ereţi, doi sticleţi şi cinci struţi aduşi de peste munţi şi salvaţi de sinistraţi încrezuţi şi prefăcuţi cu care te cerţi fiindcă nu sunt vigilenţi, nici atenţi, iar voi vreţi să vindeţi cu mulţi cenţi şi vreo doi roboţi fără pivoţi, cam lenţi şi extrem de violenţi. Admiţi că mâncaţi până vă suprasaturaţi cu cârnaţi afumaţi din Ghimpaţi, uşor aglutinaţi, alături de posmeţi muiaţi în dulceţi şi amestecaţi cu ştiuleţi şi biscuiţi mucegăiţi şi ficaţi prăjiţi cu bucăţi de castraveţi lunguieţi şi bureţi creţi şi lătăreţi pe care îi înghiţi neacriţi.

Apoi alergaţi descălţaţi pe căluţi muţi, printre puieţi de scaieţi ca să nu ajungeţi arestaţi de sticleţi beţi sau mutilaţi de bărbaţi handicapaţi şi degeraţi la omoplaţi, printre eucalipţi înfipţi prin Carpaţi. Vorbiţi banalităţi şi dansaţi ca nişte acrobaţi blestemaţi şi sunteţi bosumflaţi când călătoriţi camuflaţi cu doi nepoţi cârlionţaţi, prost crescuţi, ce se cred perfecţi. Le cârpiţi câte o palmă pe obrajii catifelaţi ca să nu devină delincvenţi înrăiţi şi demenţi, iar acum

sunt apţi să devină taţi şi îi contaminaţi cu fermenţi de joi până marţi.

Cutezaţi să decapitaţi doi clienţi căţăraţi pe căluţi coloraţi, violeţi şi şireţi, cu mustăţi şi epoleţi, fiindcă au devenit turbulenţi şi erau desfrânaţi, dezgustaţi, despuiaţi şi dezonoraţi. Îi loveşti cu lopeţi peste dinţii-ncleştaţi şi-i dispreţuieşti că-s divorţaţi şi dominaţi de dorinţi şi tristeţi de drogaţi, ei văd: elefanţi eleganţi cu pantaloni bufanţi, afluenţi aparenţi pe care curg cenţi fosforescenţi, poligloţi gălbejiţi şi gârboviţi, hipioţi sclifosiţi şi îmbătrâniţi, cu ochii împăienjeniţi, călăreţi înaripaţi şi împuşcaţi, puţin cam încercănaţi, înconjuraţi de crăcănaţi indignaţi, ce-au nepoţi îngropaţi prin Galaţi. Vrei să baţi anumiţi aroganţi şi asmuţi doi cuţi bântuiţi de bătrâneţi şi biruiţi de trei şiiţi complexaţi fiindc-au fost concediaţi, după ce-au fost cotropiţi şi pândiţi de bandiţi.

Acum sunteţi nevoiţi să citiţi un text despre terminaţii, aşa că spuneţi ca nişte limbuţi: creveţi cristalizaţi cufundaţi în găleţi, devoraţi de democraţi, demonstranţi, descendenţi din nemţi, cam dezinteresaţi şi sigur dezumanizaţi, dar foarte disciplinaţi, uşor disperaţi, devotaţi unei dualităţi că-s frustraţi, dar emancipaţi şi guşaţi, puţini idioţi şi împăcaţi cu gândul că-s

înclinaţi şi încolţiţi de independenţi înfumuraţi, iniţiaţi şi injectaţi cu nitraţi prezenţi în sânge de mateloţi înrudiţi cu saudiţi iscusiţi, dar istoviţi şi intoxicaţi cu conservanţi. Sunt iubiţi cu jumătăţi de măsură şi jupuiţi pentru trei zloţi, au mentalităţi de poligloţi neîncoronaţi şi demascaţi de nou-veniţi obsedaţi de pereţi perfecţi pictaţi cu nitraţi şi poleiţi cu pufuleţi săraţi, piperaţi şi condimentaţi cu tot felul de carbohidraţi, apoi redecoraţi cu bucăţi de dinţi de strănepoţi de ciprioţi.



Exerciţii pentru optimizarea mecanismelor de articulaţie pentru sunetul *ţ* în final de cuvânt

Iau un băţ de prin coteţ,
Plec săltăreţ ca un nătăfleţ,
Pe un deluţ paşte un mieluţ albuţ,
Am fermă c-un struţ, mi-am luat un căluţ
Ca să fac negoţ, am client un moţ
Ce ţine la preţ, vinde un mistreţ
Cu bot lunguieţ.
Are-n săculeţ un bănuţ micuţ
Şi plăteşte-un călăreţ isteţ
Ca să treacă pe podeţ.

Bea un şpriţ, îl cheamă pe Fritz din oraşul Linz,
Ce are părul creţ şi uşor răzleţ,
Nu e vorbăreţ, nicidecum glumeţ,
La tenis dă neţ, fiindcă e orbeţ,
La fotbal face henţ, fiindcă e isteţ,
Se dă precupeţ, are un coşuleţ
Cu un tubuleţ lătăreţ,
Vinde un cârnaţ şi ţine la preţ,
Trag un somnuleţ, lângă Voroneţ.
Linge cu nesaţ un cubuleţ de zaţ,
Îl frige pe maţ, că nu e micuţ, dar e cam negruţ,
Îl sună pe Raţ să-l ţină de braţ
Când a prins un hoţ ce-a furat un boţ,
Se dă drept drumeţ, se ţine semeţ,
Bate-un cântăreţ cu un globuleţ,
Fuge în judeţ, se-ascunde-n turnuleţ,
Pare că-i măreţ, dar, de fapt, e nătăfleţ.



Exerciţii pentru optimizarea mecanismelor de articulaţie pentru sunetul *z*

Z este o consoană fricativă, dental alveolară iar, pentru pronunţia sa, partea anterioară a limbii se lipeşte de zona alveolelor incisivilor superiori, iar fluxul de aer va trece pe partea centrală a limbii şi este eliminat în momentul articulării sunetului.

Exerciţiul 1

Citiţi cu voce tare următoarele grupuri de sunete pentru optimizarea mecanismelor de articulaţie pe sunetul z.

AZ, EZ, IZ, OZ, UZ, ĂZ, ÎZ
ZA, ZE, ZI, ZO, ZU, ZĂ, ZÎ
AZA, EZE, IZI, OZO, UZU, ĂZĂ, ÎZÎ
ZAZ, ZEZ, ZIZ, ZOZ, ZUZ, ZĂZ, ZÂZ
ZAZA, ZEZE, ZIZI, ZOZO, ZUZU, ZĂZĂ, ZÂZÎ
ZMA, ZME, ZMI, ZMO, ZMU, ZMĂ, ZMÎ
ZNA, ZNE, ZNI, ZNO, ZNU, ZNĂ, ZNÎ
ZDA, ZDE, ZDI, ZDO, ZDU, ZDĂ, ZDÎ
ZRA, ZRE, ZRI, ZRO, ZRU, ZRĂ, ZRÎ
ZLA, ZLE, ZLI, ZLO, ZLU, ZLĂ, ZLÎ
ZBA, ZBE, ZBI, ZBO, ZBU, ZBĂ, ZBÎ
ZVA, ZVE, ZVI, ZVO, ZVU, ZVĂ, ZVÎ

Exerciţiul 2

Citiţi cu voce tare, prelungind sunetul z la modul *zzzmeu*:

zmeură, zgură, zar, zerg, zor, zăpadă, zulufi, zvârcolire, zloată, zdravăn.

Exerciţiul 3

Citiţi cu voce tare textul de mai jos cu ajutorul creionului pe care îl poziţionaţi orizontal în cavitatea bucală, în spatele caninilor. Apoi, lecturaţi cu voce tare textul, însă fără ajutorul creionului.

Zero la zero! zbiera zumzăind crainicul stadionului din Zambaccian. Zinedine Zidane zbura printre rezervele echipei din Zürich şi şuta cu zel, ca la zoo, între zăbrelele zdrăngănitoare ale închisorii zidite în zigzag. Mâncase de dimineaţă fazan cu orez din farfuria uitată pe pervaz şi, de necaz, a devenit ursuz, varză la auz, cu un zâmbet confuz.

O zvâcnitură i-a zguduit întreg organismul dependent de diazepam şi de zaţ amestecat cu miez de nucă şi coniac Zaraza şi l-a aruncat într-o criză ce l-a poziţionat într-o zonă difuză şi obtuză, provizoriu zidită şi vopsită în turcoaz.

Păstra un ghiozdan zimţat ce-i amintea despre poznaşul zănatec cu zulufi scăldaţi în raze de soare ce-i zburau zigzagat şi zburdalnic şi frunzărea un ziar plin de acuzaţii zeflemiste despre simboluri naziste pe care-l mai dezlipea din când în când ca să-şi amintească de ce nu favorizează abuzurile, mizeriile şi obrăzniciile englezilor.

Târziu, a zis destul de îndrăzneţ, cu zel şi haz, că poate să-mblânzească zece zebre

zevzece şi treizeci de cimpanzei bezmetici şi zbanghii ce stau zgribuliţi după dezgheţ, cu zale legate de glezne, ce nu-şi pot dezlipi privirile de pe frunzele de zarzavat şi bolul cu ovăz şi zmeură culeasă din zăvoiul păzit de-o barză zdrenţuită obtuză şi ursuză îndrăgostită de o buburuză cam balcâză.

A căzut de fazan când zile după zile a trimis bezele, dar s-a izbit de refuzuri repetate şi, din curiozitate, a retezat un difuzor vizibil zgâriat şi l-a izbit cu cizma cu care se încălţa când visa că dezgropa cu o cazma un zgripţuroi şi o zgripţuroaică pe care i-a văzut arzând în zbor. Auzise un zvon care l-a zbuciumat şi l-a făcut să zbiere ca un zmeu zdrobit de propriul buzdugan. Zadarnic zdrăngănea zarurile de zefir, înverzite ca acele de brazi şi mâzgălite de un paznic congolez ce şi-a reziliat contractul provizoriu, doar ca să se înzorzoneze cu solzi roz şi o cravată deznodată şi zdrelită, cu simboluri interzise şi neobrăzate, pe care o primise de ocazie, de ziua sa. A ajuns într-o zonă cu zgură ce se dezlipea dintr-un izvor ce zvâcnea şi izbucnea şi ar fi zăcut la mezanin căzut, zdrobit sub zecile de zarzavaturi înfrunzite, dezlegate şi refuzate la aprozar.



Exerciţiu pentru optimizarea mecanismelor de articulaţie pentru consoanele *p, b*

Sunetul *b* este o consoană sonoră oclusivă, explozivă, bilabială şi se formează la fel ca şi sunetul *p*, prin lipirea şi dezlipirea bruscă a buzelor. Sunetul *p* este o consoană surdă oclusivă, explozivă şi bilabială, iar modul de pronunţie al acestor două sunete este foarte similar.

Exerciţiul 1

Citiţi cu voce tare următoarele grupuri de litere, încercând să pronunţaţi fiecare sunet corect:

BA, BE, BI, BO, BU, BĂ, BÎ
AB, EB, IB, OB, UB, ĂB, ÎB
ABA, EBE, IBI, OBO, UBU, ĂBĂ, ÎBÎ
BAB, BEB, BIB, BOB, BUB, BĂB, BÂB
BABA, BEBE, BIBI, BOBO, BUBU, BĂBĂ, BÂBÎ
ABAB, EBEB, IBIB, OBOB, UBUB, ĂBĂB, ÎBÂB
ARB, ERB, IRB, ORB, URB, ĂRB, ÎRB
BRA, BRE, BRI, BRO, BRU, BRĂ, BRÎ
AMB, EMB, IMB, OMB, UMB, ĂMB, ÎMB
BMA, BME, BMI, BMO, BMU, BMĂ, BMÎ
ZBA, ZBE, ZBI, ZBO, ZBU, ZBĂ, ZBÎ
AZB, EZB, IZB, OZB, UZB, ĂZB, ÎZB
PA, PE, PI, PO, PU, PĂ, PÎ
AP, EP, IP, OP, UP, ĂP, ÎP

APA, EPE, IPI, OPO, UPU, ĂPĂ, ÎPÎ
PAP, PEP, PIP, POP, PUP, PĂP, PÂP
PAPA, PEPE, PIPI, POPO, PUPU, PĂPĂ, PÂPÎ
APAP, EPEP, IPIP, OPOP, UPUP, ĂPĂP, ÎPÂP
ARP, ERP, IRP, ORP, URP, ĂRP, ÎRP
PRA, PRE, PRI, PRO, PRU, PRĂ, PRÎ
AMP, EMP, IMP, OMP, UMP, ĂMP, ÎMP
PMA, PME, PMI, PMO, PMU, PMĂ, PMÎ
ZPA, ZPE, ZPI, ZPO, ZPU, ZPĂ, ZPÎ
AZP, EZP, IZP, OZP, UZP, ĂZP, ÎZP

Exerciţiul 2

Citiţi cu voce tare de trei ori, repede, fără oprire următoarele exerciţii:

1. Balaban Bălăbănescu bâlbâieşte bâlbâituri bâlbâite pe negândite.
2. Boul breaz bârlobreaz, lesne-a zice boul breaz, dar mai des a dezbârlobrezi bârlobrezitura din boii bârlobrezenilor.
3. Bomboanele baobabilor bombăneau biciuind biberoanele bonelor barabumbuzaurilor.
4. Abdomenul bombastic umbrise subtilităţile bradicardice.
5. Pipotele priponite în panoplia paralelipipedelor pompau pipăind pampoanele laptopurilor.

6. Un plop plimba aplombul laptelui.
7. Pasarela apăsa aspru upsarinul lapsusului.
8. Un baban nabab bănuia babordul labradorului.

Exerciţiul 3

Citiţi cu voce tare textul de mai jos cu ajutorul creionului pe care îl poziţionaţi orizontal în cavitatea bucală, în spatele caninilor. Apoi, lecturaţi textul fără ajutorul creionului:

Cumpărase pamperşi pentru copilul preţios al lui Pepe pescarul şi se plimba bombănind îmbrăcat cu un balonzaid peticit cu bucăţi de blană de bursuc, pantaloni cu bretele bej şi pantofi Bigotti, că nu-i plăceau Benvenuti, vizibil obraznic, subţire ca un plop, zâmbea banditeşte şi se bucura bisilabic de bâlbele prezentatorului peltic.

Se boise strâmb şi bizar pe ochii bulbucaţi şi obrajii de-un pal bolnăvicios şi era buimac după beţia de sâmbătă din clubul Bamboo, unde s-a bătut cu paişpe bodyguarzi turbaţi şi parfumaţi cu Pacco Rabanne, apoi a scăpat fugind, dar bravează bombastic că are un pumnal strâmb pe care l-a găsit în zăpada bătătorită din Basel.

Oferta de aprilie poate să cuprindă vin de Porto, pastramă de porumbel, piept şi pulpe de potârniche, plăcintă cu portocale, pere şi piersici şi un profiterol perfect cu praf de copt pulverizat pe deasupra.

A băut opt pahare de bourbon şi-a-nceput să aplaude bezmetic un ospătar din braserie care prepara o friptură de porc prăjită pe plită, patru pizza Pepperoni cu topping de prosciutto picant, pepene galben, praz, porumb copt, o porţie de pangassius pané, picioare de broască fără carapace, bruschette cu boia, pulpă de ţap la proţap, piept de pui perpelit potrivit, parizer cu piper şi ciuperci coapte, ciorbă de perişoare, compot de prune, aripioare de pui de barză împănate cu pătrunjel proaspăt şi stropite cu puţin Don Perignon. Avea poftă de penne bolognese cu ketchup picant, ouă de prepeliţă pestriţă, papricaş de conopidă cu ceapă şi papanaşi bistriţeni cu peltea de pere, un ştamplu de pălincă de prune ca să nu aibă palpitaţii psihologice dacă priveşte aplecat spre panta abruptă a prăpastiei plină de popândăi supraponderali.

S-a potolit subit când s-a gândit pragmatic şi perceptiv ca un propagandist, la un prototip

caleidoscopic impunător şi complex ce promite o expansiune perfectă şi promiscuă a principiilor probabilistice ce paralizează şi procesează puncte cu potenţial parapsihologic. A speculat din pricina unui perfecţionist nepriceput care s-a plimbat cu un blindat pe lângă o piramidă prost construită din bambus tratat bacteriologic în balastoare bifazale blocate cu o barieră balansată şi baricadată strâmb. Şi-a băut barbituricele şi-a pornit spre băcănie să cumpere un bărzoi bleg, beteag şi bătrân, şi un bizon cu un belciug, bătut cu un baston, pe care l-a pierdut la barbut, un boboc de bibilică ce bate din aripi şi bâţâie din picioare mai ceva ca un handicapat împăturit în plapumă şi perpelit pe o plită din plăci de beton. Băcanul are păr bălai şi barbişon blond, apucături de băştinaş şi bea, bemolizând peremptoriu despre o broască cu carapace cu căpăcel de pământ în care sap şi scap un picior de rac şi-apoi apuc un târnăcop cu telescop ce palpită paraplegic în mâna unui ciclop orb, panicat şi patetic, care a pornit în galop ca un pompier sportiv care spune că nu-i faptă dreaptă să prinzi în piuneze protopopiceşte şi propagandist un papion papal din papiotă.



Exerciţiu pentru optimizarea mecanismelor de articulaţie pentru consoana *m*

Sunetul *m* este o consoană nazală, bilabială şi se formează prin lipirea şi dezlipirea bruscă a buzelor. La formarea acestui sunet, coloana de aer trece atât prin cavitatea bucală, cât şi prin fosele nazale.

Exerciţiul 1

Citiţi cu voce tare următoarele grupuri de litere, încercând să pronunţaţi fiecare sunet corect:

MA, ME, MI, MO, MU, MĂ, MÎ
AM, EM, IM, OM, UM, ĂM, ÎM
AMA, EME, IMI, OMO, UMU, ĂMĂ, ÎMÎ
MAM, MEM, MIM, MOM, MUM, MĂM, MÂM
MAMA, MEME, MIMI, MOMO, MUMU, MĂMĂ, MÂMÎ
AMAM, EMEM, IMIM, OMOM, UMUM, ĂMĂM, ÎMÂM
ARM, ERM, IRM, ORM, URM, ĂRM, ÎRM
MRA, MRE, MRI, MRO, MRU, MRĂ, MRÎ
ABM, EBM, IBM, OBM, UBM, ĂBM, ÎBM
MBA, MBE, MBI, MBO, MBU, MBĂ, MBÎ
ZMA, ZME, ZMI, ZMO, ZMU, ZMĂ, ZMÎ
AZM, EZM, IZM, OZM, UZM, ĂZM, ÎZM

Exerciţiul 2

Citiţi cu voce tare de 3 ori, repede, fără oprire, următoarele exerciţii:

1. Mormolocii momiţi mimetic comemoraseră ramificaţiile milimetrice înmagazinând endometacinul lucidităţii memorialisticii înmărmurite numismatic.
2. Un mitoman minte despre mituri memorate automat.
3. Morbiditatea megalomaniacă monopolizează momentele metabolismului maximal.

Exerciţiul 3

Citiţi cu voce tare textul de mai jos cu ajutorul creionului pe care îl poziţionaţi orizontal în cavitatea bucală, în spatele caninilor. Apoi lecturaţi textul fără creion:

Muieţi-s posmagii? mormăi în pumni domnul Mihai Mihăilescu în timp ce-şi menţinea privirea pe masa plină cu mere mari, gem de măceşe, pastramă cu mărar, macaroane cu mazăre şi morcovi muraţi, muşchi de mânzat şi continua să molfăie calm o madlenă mucegăită.

Rememora întâmplările din timpul demonstraţiilor din regiunea Munteniei când Coman-

damentul Suprem al Magistraturii a promulgat un document prin care se impunea schimbarea maximului şi minimului pedepsei pentru maltratarea minionelor.

Se gândea mulţumit că ar fi legitim să asiste la o mumificare a unui duşman ce a murit de alcoolism şi a fost transportat cu o ambulanţă ce-i amintea de maşinuţele cu telecomandă ale copilăriei sale.

A mers la un film magistral, o comedie magnifică în care eroismul şi romantismul ar fi fost imposibil de exprimat dacă în momentul culminant nu ar fi apărut pe ţărm un mamifer monstruos, lângă un ulm fără volum, şi nu s-ar fi intonat un imn de basm în ritm domol, murmurat de-un anonim heruvim.

Avea un ghimpe enorm împins în omoplat şi, momentan, s-a împăcat cu gândul morbid că metodele medicale omologate şi neomologate nu reuşesc să schimbe manifestările spasmodice ale începutului de metamorfozare timpurie. Se amăgea mai mereu cu doze mici de morfină şi încerca să muşamalizeze modest simptomele durerii pe care o mai murmura maliţios în tonuri monocamerale moştenite de la mătuşa lui Marimar, ce menţinea mi-

cromanierat o baghetă de maestru magician mâzgălită de un megieş mediocru.

Mânca din marmelada cu mere preparată de mama sa şi mângâia un cimpanzeu, maimuţă mică, ce momentan molfăia un lemn de bambus şi conducea o şedinţă de spiritism pe un dâmb enorm. Mi-a propus să călătorim împreună, să ne căţărăm pe un munte mayaş, să ne convertim la catolicism şi să coexistăm cu entuziasm conform normelor dogmatice cu care ne autoeducaserăm cu egoism şi găseam că-i mai bine decât să hălăduim sau să hoinărim, îmbătaţi de metempsihozele mediocre ale mulţimii manipulate de monahism.



Exerciţii pentru optimizarea mecanismelor de articulaţie pentru consoana *h*

Sunetul *h* este o consoană laringală, fricativă surdă şi se formează prin strâmtarea canalului fonator. Sunetul se produce prin vibrarea corzilor vocale, aerul trece pe centrul limbii şi este eliminat la momentul articulării acestui sunet.

Exerciţiul 1

Citiţi cu voce tare următoarele grupuri de litere, încercând să pronunţaţi fiecare sunet corect:

HA, HE, HI, HO, HU, HĂ, HÎ
AH, EH, IH, OH, UH, ĂH, ÎH
AHA, EHE, IHI, OHO, UHU, ĂHĂ, ÎHÎ
HAH, HEH, HIH, HOH, HUH, HĂH, HÂH
HAHA, HEHE, HIHI, HOHO, HUHU, HĂHĂ, HÂHÎ
AHAH, EHEH, IHIH, OHOH, UHUH, ĂHĂH, ÎHÂH
HRA, HRE, HRI, HRO, HRU, HRĂ, HRÎ

Exerciţiul 2

Citiţi cu voce tare de 3 ori, repede, fără oprire, următoarele propoziţii:

1. Hribţi fierţi, hribi fripţi.
2. Hohoteau hăhăind dihăniile lehamitei într-un şah hahaleric.
3. Hoţii şi tâlharii hrăniţi nehotărât de hoţomanul horoscopic hârâie hituri hazardate în hărmălaia hâtrilor din hamac.

Exerciţiul 3

Citiţi cu voce tare textul de mai jos cu ajutorul creionului pe care îl poziţionaţi orizontal în cavitatea bucală, în spatele caninilor. Apoi, parcurgeţi textul fără creion:

Hiberboliza o hiperbrahicefalie hipercentralizată cu o hipercorectitudine hilară tipică unui hipiot hispanic ce se afla sub hipnoză lângă un hipodrom hexagonal.

Aici, o haimana hrăpăreaţă şi odihnită, îmbrăcată cu un hanorac hibrid, hohotea haotic şi hazardat ceva despre un duh al hoardelor de halterofili hoinari ce înghiţeau homari cu hrean şi hribi fripţi pe hol, într-o hrubă de monarh hrişcar ce citea dintr-un almanah despre reţeta de halva cu zahăr peste care adaugi cu har un pahar de lichid amar, trei antene de homar, şase solzi de hering hoinar jumulit cu un harpon într-un hal fără de hal.

Înfuleca lihnit un hamburger cu hamsii şi profeţea horoscopic cum hoţul hitlerist şi hemiplegic va huidui prin mahala o matahală de handbalist hârşâit, dar harnic, ce se ţinea cu o hătmănească haţegană pentru hansă şi haşiş şi se hazarda hedonic să culeagă hrean homerofil pentru o hemotoxină hepatică.

Era hotărâtor să fie odihnit şi pregătit pentru haosul provocat de infecţia hidatică vehiculată printre hoinari, care făcea o hărmălaie hidoasă şi furau hrană din hambarul hârbuit şi construit din lemn deshidratat, hidrodinamic şi infestat cu arahnide hidromorfe. Arhiva horaţian catrene hâtre cântate pe harpe cu duh fără hiat sau hohotiri nehotărâte pe care le deshumase

de prin hăţişurile helione din hăurile homerice şi însemna heraldic haremurile hemotoxice şi hulpave ce s-au hodorogit hulite de hatmanul inhibat de prea multă hibernare.

Şi iată că, hodoronc-tronc, hoarda nehrănită, dar bine îndopată cu horincă de la Mihai, s-a pornit la horă hop-hop într-o huimăceală demnă de hulit, în ciuda homofobiei hormonale.



Exerciţii pentru optimizarea mecanismelor de articulaţie pentru vocalele *î* şi *ă*

Sunetele *î* şi *ă* sunt vocale centrale închise şi nerotunjite şi se pronunţă printr-o cădere uşoară a mandibulei, cu limba sprijinită de incisivii inferiori. Aceste două sunete au o intensitate mai mică decât a sunetelor *a* sau *o*.

Exerciţiul 1

Citiţi cu voce tare următoarele grupuri de litere, încercând să pronunţaţi fiecare sunet corect:

ÎA, ÎE, ÎI, ÎO, ÎU, ÎĂ
ĂA, ĂE, ĂI, ĂO, ĂU, ĂÎ
ĂSÎ, ĂSI, ĂSO, ĂSA, ĂSU
ÎSĂ, ÎSI, ÎSO, ÎSA, ÎSU
RÂS, ĂÂZ, OZÎ, ĂŞÎ, ĂŢÎ

Exerciţiul 2

Citiţi cu voce tare textul de mai jos, cu ajutorul creionului pe care îl poziţionaţi orizontal în cavitatea bucală, în spatele caninilor. Apoi, lecturaţi textul fără creion:

S-a încoronat în mijlocul întreprinderii, chiar în timpul întâlnirii în care mai mulţi dintre angajaţii îmbătrâniţi şi abătuţi îl întâmpinară bâiguind un cuvânt sau două despre întreţinerea înclinaţiei pentru acoperământul căprăriilor ce-atârnă răzgâiat la fiecare rafală de vânt.

Îi învaţă încontinuu cu multă înţelepciune cum să se împotrivească în cazul în care ţopârlanii ar fi înteţit pârjolul ca nişte bolânzi arţăgoşi ce au putut fi văzuţi jucând drăceşte în horă cu sânzienele nătânge care sâsâie în orice împrejurare cu un rânjet lăbărţat întipărit pe chip.

Întâi şi întâi, se gândi să amâne procesul de îmbătrânire şi îşi procură o reţetă compensată de la un vindecător cam înfumurat, ce-a încheiat un târg cu un încornorat. A înghiţit fără tăgadă, cu gândul la însănătoşire, o doză de penicilină, amestecată cu o pană ruptă, de bâtlan, sânge de potârniche, creastă de ciocârlan, lăcustă pisată, os prăjit de catâr şi supă de broască împăiată, şi-apoi a pornit şontâc-şontâc în căutarea lui Prâslea cel Voinic.



Exerciţii pentru dificultăţi de articulaţie

Următoarele texte trebuie să fie citite cu o deosebită atenţie, deoarece conţin atât cuvinte formate din mai multe silabe, cât şi alăturări de cuvinte, aparent simple, dar care pun dificultăţi în vorbire atunci când sunt rostite unul după celălalt. Pentru ca un vorbitor de performanţă să evite situaţiile penibile în care se blochează pe un anumit cuvânt, derapează pe cuvântul imediat următor sau pur şi simplu se bâlbâie din cauza lungimii unui cuvânt, vă recomandăm să acordaţi o atenţie sporită textelor de mai jos. Încercaţi în primă fază să le parcurgeți în mod firesc, cu un ritm mediu de citire. În cazul în care nu aţi reuşit să pronunţaţi toate sunetele în mod corespunzător, reveniţi pe text cu un ritm al citirii mai lent, până când pronunţia sunetelor ce alcătuiesc cuvintele este impecabilă, apoi reluaţi la ritmul alert de dinainte.

Exerciţiul 1

Cresc scoici pe un obelisc sclipitor, dăltuiesc, scrijelesc şi dăruiesc discuri rigide dentiştilor ordinari, adunaţi pe un vast stadion, „Ion Oblemenco". Acest steag anost al unui modest stupid flutură cu fast stopând, îndreptăţit sau neîndreptăţit, un drăcesc scurtcircuit strălucitor orbitor.

Un conţopist staţionat total neregulamentar a ridicat în mod nefast statueta de ametist sculptată într-un mod anost, stropită funest, stratificat, cu vopsele uleioase second-hand.

Un jurnalist tupeist, sclerozat, a atacat cu entuziasm smochinul scăldat de soare, cu balans specific unui pleonasm spasmodic ca un seism mediu, zbuciumat atemporal cu un stimulent tragic de obştesc sfârşit.

Izvorăsc stele ca la un start transversal al zilei, special pentru un artist stupid şi lovit la menisc scizionat total la femur şi care a spintecat atroce, dar modest, ştrudelul celest cantr-un fost stop-cadru rural într-un ritm trohaic de anapest staccato, într-un crescendo indecent cu un balans spasmodic.

Şase hribi fierţi sau fripţi cresc strâmb îmbătaţi de dinamism strident şi zgomotos şi trezesc brusc creveţi elveţieni siropoşi, scheletici, stupefiaţi de creaturi cu plisc scurt ce pasc scame, meduze zbuciumate, guvizi zimţaţi, ţânţari rimelaţi ţipător, orbitor şi strident transversal, aproape pleonastic ca un rotacism smintit itinerant scuzabil şi specific ca şi când stima ar fi personaj principal într-un trist scurtmetraj japonez zeflemist, isteric scris de un cineast stoic, credul şi fudul, şi şiret stagiar alarmat de un dans lasciv.

Exercițiul 2

Salut! Sunt la piscină, nu pe scenă şi-ţi spun asta condescendent şi indisciplinat în stil nescenic, exagerând indescifrabil excedentul de excepţii pe care, ca un scenarist susceptibil de fascinaţie, l-am expus doar ca să poată fi descifrat de un fan fascinat şi sceptic ce are o sciatică nescindată, în ascensiune, aproape transcendentală, ce-i încinge la sânge o concrescenţă total nescenică, scindată de un ascensor fascist cu o mişcare oscilatorie care încinge psihic un piscicultor convalescent şi scelerat, excesiv de excentric, fascinat de un fascicul incandescent ce se reflectă într-un sceptru fascist cu o fluorescenţă greu descifrabilă şi transcendentală ca o înscenare într-o scenetă ieftină în care se discerne povestea unui scit muscelean, discipol al unui piscivor cu un glăscior de excepție, dar ușor descentrat, dar cu un indubitabil de excepţie.

Exercițiul 3

Releurile rablelor liderului rebelilor libieni atinse de originalitatea nabucodosoriană aproape imperturbabilă, nesemnificativă pentru antiperistaltismul prestidigitatorului erau de un primitivism extrinsec şi veneau pe filiera colaboraţioniştilor incompatibili cu senzaţia de incomprehensibilitate când, în inalienabilitate, se prind cu dinamism zglobiu la cimilituri infinitezimale, marcate de insesizabilitate cu o idiosincrasie fantasmagorică şi abracadabrantă, ireversibilă în contemporaneitate şi fără unilateralitate cu o megalomanie uzând un primitivism spasmodic şi zguduitor.

Manifeşti stupoare când pe o microfotoradiografie întrezăreşti o inexorabilă cifră treisprezece şi gândeşti: paraskavedekatriafobia e mai rea decât hipopotamonstrosecvipedaliofobia, dar mai uşoară decât venustrafobia, ablutofobia sau chiar logizomecanofobia.

A fost diagnosticat otorinolaringologic cu rinodislalie acută din cauza mucezelii influorescente ce se întrepătrunde buconazofaringian cu o discopatie neidentificabilă laparoscopic cu chintesenţă lamelibranhiată a acidului dezoxiribonucleic care a ajuns la desuetudine din cauza acidului acetilsalicilic, care cu recrudescenţă antispasmodică ucide microorganisme dicotiledonate sau monocotiledonate culese dintr-o zarzavagerie paralelipipedică, prelucrată din obiecte contondente fără unilateralitate sau fotoluminiscenţă.

I se înceţoşează globul ocular în mod anatomopatologic când priveşte demonstraţia ireversibilă, de o neinteligibilitate transcendentală a muşchiului sternocleidomastoidian şi se gândeşte cu impasibilitate minuţioasă la vicisitudinile de imponderabilitate a şasiurilor săseşti cuprinse de un scurtcircuit electric neelucidat.

Exerciţii „încurcă limba"

Aveţi mai jos o serie de 25 de exerciţii care, cu siguranţă, vă vor pune în dificultate, atunci când veţi încerca să le rostiţi, iar modul de execuţie este următorul: rostiţi repede, de 3 ori, fără oprire, fiecare dintre exerciţiile următoare. Pentru ca exerciţiul să fie efectuat corect, absolut toate sunetele trebuie să se audă clar. Aceste texte au fost culese, în cea mai mare parte, din surse populare anonime.



Exerciţiul 1

1. Şase saşi în şase saci.
2. Un vultur stă pe pisc cu un pix în plisc.
3. Cupă cu capac, capac cu cupă.
4. Un cocostârc s-a dus la descocostârcărie unde descocostârcăreau şi alţi cocostârci

nedescocostârcăriţi ca să se descocostârcărească de cocostârcăria lui.

5. Unui tâmplar i s-a întâmplat o întâmplare. Alt tâmplar, auzind de întâmplarea tâmplarului de la tâmplărie, a venit şi s-a lovit cu tâmpla de tâmplăria tâmplarului cu întâmplarea.
6. Până când a cărămidărit cărămidarul pe cărămidăriţă, a cărămidărit cărămidăriţa pe cărămidar.
7. Toată chestia constă într-un ax perpendicular pe metafox şi lipit cu picufalst de sus ex, în jos ex, seamănă cu o corocorobletniţă sau o corocorpletniţă de jos ex, în sus ex, seamănă cu o caracatochifelniţă mixindrilică şi incococefedestrabilă, iar privită de-a dreptul nu este decât o biribistrocizare de pomină.
8. Capra calcă piatra. Piatra crapă-n patru. Crăpa-i-ar capul caprei precum a crăpat piatra-n patru.
9. Domnule director, doamna Dida Drăgan doreşte două dude din dudul dumneavoastră de dincolo de drum.
10. Cosaşul Saşa când coseşte,
    Cât şase saşi sasul coseşte.
    Şi-n sus şi-n jos de casa sa,
    Coseşte sasul şi-n şosea
    Şi şase case Saşa-şi ştie.
    Ce şansă!... Saşa-şi spuse sieşi.



Exerciţiul 2

1. Aura auriţilor repeta aerisirea aceluiaşi şoşotitor reinventat temporizator.

2. Maiaua uitată aerisise expectativele europenilor regăsiţi.

3. Bomboanele baobabilor bombăneau biciuind biberoanele bonelor barabumbuzarilor.

4. Abdomenul bombastic umbrise subtilităţile bradicardice bolborosind boloboacele.

5. Boul breaz bârlobreaz, lesne-a zice boul breaz, dar mai des a dezbârlobrezi bârlobrezitura din boii bârlobrezenilor.

6. Coacăzul de pe cărăruie era cocostârcizat precum cocorii acroşaţi ţinându-se de cocomecomania calculatoarelor.

7. Duduca Diadora dădăcea drăcoveniile diagnosticând duduielile duduilor dendrologice.

8. Foarfeca forfetară înfofolise fâlfâielile lefurilor aftoase afectând filosofia filfizonilor.

9. Gogoşile gregorienilor gungureau gargarisind aguride gogomane gin goristice.

10. Croncăneau încrâncenaţi încreţind croiala incredibil de acră.



Exerciţiul 3

1. Aveam mai iute elanul lapidar rarefiat tardiv verificat.

2. Rariştea din Rarău rârâia rău.

3. Cearceafurile cercetătorilor încercau ceasurile Ciociolinei.

4. Susurul surâzător al soarelui sâsâia şerpeşte suspinând.

5. Clopotarul clătina clopotul clopotniţei.

6. Mingea geamgiului spărgea geamul.

7. Lucrurile leliţei Leana erau liliaceu-licuristice.

8. Canalele lalelelor orbitale leneveau aviatic.

9. Aceleaşi şiroaie şuşoteau şiroind şi înroşind şoşonii.

10. În virtutea vodevilului aveam voie şi nevoie de vivacitatea evenimentelor remarcate evident.



Exerciţiul 4

1. Lumânările leliţei Leonora legalizaseră rămurelele lalelelor liliachii.

2. Mormolocii momiţi mimetic comemoraseră ramificaţiile milimetrice înmagazinând

endometacinul lucidităţii memorialisticii înmărmurite numismatic.

3. Pipotele priponite în panoplia paralelipipedelor pompau pipăind pampoanele laptopurilor.

4. Cupa cu capacul lacătelor rococo cotcodăcea croncănind clocotitor.

5. Geamgii geamurilor geologic germinate cotonogeau cu triajele gergevelelor.

6. Gigi giugiulea giulgiul Giurgiului.

7. Ce cereau cercetătorii cearceafurilor ceruse şi cetăţeanul cerşetor.

8. Cici citise cincinalele lecitinei încercând cioarecii încercănaţi ai Ciociolinei ciocolatii.

9. Sosia sistemică sâsâia suspinând sarcastic, isterizându-se serios.

10. Saşa şuşotea şosetelor însuşiri şiruitoare.



Exerciţiul 5

1. Relele elevelor enervate erau unite elegant, tămăduind devreme esteticienii ienuperilor.

2. Este stenic cancanul limitat, toate emergenţele enervând delegaţiile.

3. Ele erau uimite eteric cerându-li-se serioase sentinele.

4. Uitau uimiţi iubirea aurului lui Iustin, neuitându-se europeneşte, ştiindu-se uluitoarele leucoplaste.

5. Uruiala aurită avusese seul lui Lucu Lucu urmărind duduielile tutunului.

6. Caii iilor voite eliminaseră ridicolul liliaceelor.

7. Regii iodului ionizaseră aritmiile iolelor ridicate tematic.

8. Acolo o opăreau pe gâsca ale cărei ouă au fost oprite de leliţa Leonora.

9. Oare un ou ouat tocmai ionic cocoloşea aromele locomobilelor?

10. Afară de ăsta adăsta ailaltă, aşteptând după aurul lăcustelor.



Exerciţiul 6

1. Hohoteau hăhăind dihăniile lehamitei într-un şah hahaleric.

2. Zizi zicea zidarului în zâzania zilelor zicala Lizicăi.

3. Noi nu ne nimeriserăm minunăţiile lănţişoarelor remunerate.

4. Nina nu numise sentinelele lenevind denivelat tensiunile leniniste.

5. Xenia xeroxase axa maximelor axiome.

6. Casa săritorilor răsuflaţi ţesuse sarsanalele suspinelor.

7. Sisi sosise aseară arsă serios sus şi sensibil.

8. Vivi viforise sifonul loviturilor, refiletând divinitatea divei Fifi.

9. Sarcastic susurul susanului ascuns sâsâia solitar.

10. Înţepăturile ţânţarilor înteţeau ţurţurii ţâfnoşi ai muştei ţeţe.



Exerciţiul 7

1. Ulcica accepta accidental lipiciul licuricilor.

2. Pasarela apăsa aspru upsarinul lapsusului.

3. Un baban nabab bănuia babordul labradorului.

4. Cititorul licita acid *Dacia* adâncită.

5. Un zburător răzbătător războia azurul lozincii izbite.

6. Slalomul lăstărea asfaltul lapsusurilor răspândite.

7. Un monarh hăituia arhanghelul lihnit.

8. Inelele elene elementare electrizează analele electorale.

9. Un crater reazimă amnezia.

10. Un plop plimba aplombul laptelui.



Exerciţiul 8

1. Rege Paragarafaramus, când te vei dezoriginaliza?

2. Mă voi dezoriginaliza când cel mai original dintre originali se va dezoriginaliza. Dar cum cel mai original dintre originali nu se va dezoriginaliza, nici eu, regele Paragarafaramus, nu mă voi dezoriginaliza.

3. Capra neagră calcă-n clinci,
Clinciul crapă capul caprei negre-n cinci.
Crăpa-i-ar capul caprei negre-n cinci,
Precum a crăpat piatra-n cinci.

4. Babuinii bunga-bunga bombăneau bubuind vuind vampirii bamboo.

5. Hribi fierţi, hribi fripţi.

6. Ceea ce cerea celebrul Cicero şi cei cinci sute cincizeci şi cinci de ciraci ai săi.

7. Cinci sute cincizeci şi cinci de ciuperci ciuruite pentru ciorba lui Ciorbea.

8. Cioarecii Ciociolinei încercau ulcioarele ciberneticii cerşind cerului şi cercelului ceva cuceritor.

9. Baobabul bubuind aburise abominabil bombastica bâlbâielilor.

10. Balaban Bălăbănescu bâlbâieşte bâlbâituri bâlbâite pe negândite.



Exerciţiul 9

1. Stepan Stepanovici Stiopa stătea în stepă.

2. O coropişniţă şi un coropişniţoi se coropişniţeau la noi pe gunoi. Nu coropişniţa coropişniţea pe coropişniţoi, ci coropişniţoiul coropişniţea pe coropişniţă.

3. Papucarul papucăreşte papucii papucăresei, papucăreasa nu poate papucări papucii papucarului.

4. Un bal fără egal cu final fatal la un halal carnaval estival cu scandal epocal dintr-un opal oval, pal, real şi natural, fără rival, egal şi actual.

5. E pestriţă prepeliţa pestriţă, dar mai pestriţi sunt puii prepeliţei pestriţe.

6. Rică nu ştia să zică: râu, răţuşcă, rămurică, dar de când baiatu-nvaţă poezia despre

raţă, Rică ştie-acum să zică: râu, răţuşcă, rămurică.

7. O găină porumbacă în porumbar s-a urcat. În porumbar porumbaca tot porumbul l-a mâncat.

8. Să îmi înmiresmez composesoratul riscând ritmul repetitiv şi rău?

9. Mitomania mimetică morbidizează un tehnoredactor taciturn şi tahicardic.

10. Titularizarea titlului tăiat, tipărit total, traumatizează tot turnul căzut pe sat.



Exerciţiul 10

1. Patru buburuze, roşii archebuze, bâzâie ursuze, zburând pe peluze.

2. O barză brează face zarvă pe-o varză.

3. Trei babe mofluze, fără dinţi şi buze, trag turte pe spuze, fără să se scuze.

4. Cinci fine meduze, geometrii confuze, cu unghiuri obtuze şi ipotenuze.

5. Cele şapte muze cu priviri de zuze scriu, ca să se-amuze, versuri andaluze.

6. Un caricaturist care caricaturizează caricaturi caricaturistice nu poate caricaturiza caricatura sa.

7. Primprejur plimbările prin ploaie prilejuiesc plăceri proprietarilor provinciali.

8. Luni la lumina lumânării luminată de lună prin luminator i-a luminat o luminiţă în lumina ochilor.

9. Cântecul cântat de cântăreaţa încântătoare încântă cântăreţul încântat de cântarea cântăreţei.

10. Bombardamentul nesolidar al trupelor carpatino-atlantice şi pacifico-pacifiste bâlbâieşte acidul dezoxiribonucleic din dementialitatea cretolinilor americano-austrieci şi clasifică neimportanţa populismului androgenic care are un impact voluminator şi brabronic în proprietatea saşilor, inducând schimbările majore climatologice improprii împotriva rotirii raţei şi gâştelor şi în primul rând porcilor afganistani de origine somalezo-americană.



Exerciţiul 11

1. Liderul rebelilor libieni călătorea spre Tripoli pe trotuarul rulant, transversal, când trăgând după el motorul ruginit împrumutat de la procurorul general al României, iar în aer au răsunat trilurile limpezi ale privighetorilor lor.

2. Soră Sară, n-ai sărit aseară să vezi carnea cum se sară?

3. Stanca stă-n castan ca Stan.

4. Când am zis c-am zis c-om zice, că tu zici c-am zis c-om zice, nici n-am zis c-am zis c-om zice, da tu zici c-am zis c-om zice.

5. Abageria uiuiu abandonează anevoie asemănarea izomorfiei cu ălălalt alcoolat prin alegorie care indescifrează printr-o impetuozitate indescriptibilă o încorporare elipsoidală.

6. Am şapte lănţicele pănţicele chistovănţicele, nici o lanţică panţică chistovanţică nu se poate lanţici panţici chistovănţici fără cealaltă lanţică pănţică chistovanţică.

7. Cu toate acestea, îmblânzitoarele din ăstălalt adaos ultraviolentează atretouretria citomegalovirusurilor otorinolaringologice ce oleiau maieurile imunopolizaharidelor degeneratoare de regenerescenţe obositoare. Şi enciclopedia oceanografiei obiectivate în afazie ecuadorială iotacizează iresponsabilitatea acromatopsiei afabile cu o aiureală de alaltăieri, din adeverirea adaosului aerografiat iarăşi, astfel încât idiosincrasia incoativă e acum organizatoare de antologii alambicate.

8. Inalienabilitatea abilităţii indexului propalestinian era contrafăcuta de Mavalhasan al-Trabulsi.

9. Pisica Akis, când se spală, stropeşte şase struţi cu smoală.

10. Cicerone este şi el şef la fel ca Susanu şi Auraş şi tuşeşte cu şoşonii şarpelui Ciu-cea-cea.



Exerciţiul 12

1. Dascălul îndăscălat îndăscăleşte dascălii dăscăliceşte.

2. Oftalmodiafanoscopul electroaparatajului otorinolaringologeşte microelectrobuzul.

3. Anticonstituţionalitatea refrigeratoarelor cascadoriceşte deznădăjduind degenerescentele ininteligibilităţii.

4. Electroglotospectrografia difosfopiridinnucleotidpirofosfatozelor stresează cursanţii.

5. Diclordifeniltriclormetilmetanul ultrarevoluţionează imunopolizaharidele citomegalovirusurilor.

6. Dinamometamorfismul angionefrografiei concentratoare dezindividualizează dărăpănătura ganglionarilor.

7. Belelele lalelelor înfurie telelelele lulelelor.

8. Pirpiriii titiririi şi bidídiii lilialii întrec ififliii rozalii.

9. Chinchina cochinchina mătură micromicronul antianticorpului.

10. Douăzeci de azteci zevzeci introspecţi retrospecţi diverg şi converg, acced şi conced.



Exerciţiul 13

1. Petalele lalelelor Magdalenei galben verzui străluceau în soarele leneş, lamentându-se serios.

2. Ploua abundent, formând un aliniament alienabil apoteotic, ilustrat atent în intangibilitatea furtunii ireversibile.

3. Ştirbit de introspecţia psihanalizei exhaustive, venea vertiginos şi-şi însuşea şicanele singurătăţii propriei firi.

4. Dovedit itinerant voiajor ortodox, exclama maliţiozitatea teatrală, lenevind dondănesc.

5. Perisabilitatea ienuperilor erbivori ricoşa şarmant deducând un scăzământ admis.

6. Rinencefalul lupului uimitor părea reabilitat ca un rinocefal amatofil ilustru, rubensian, într-o trombageită talabă.

7. Cu o seriozitate serioasă de neserios, Şerban securizase sectoarele sarcastice şovăielnice.

8. Bou bătrânul Gheorghe bombardează bombardierele bombardate în bombardamentul bombardat de bombe.

9. Şarpele suspendat pe prispa casei şoptea stâlcit sincopele leliţelor leneşe.

10. Tatăl taximetristei terorizate tastează temperamental tastele telefonice tocite timpuriu.



Exerciţiul 14

1. Naşpa, nasol stau în nămol ca un actor jucând un rol!

2. Popa Paul, pastor peste Prut pentru poporul lui Lucu Lucu!

3. Fata are flori pe prispă, prispa are flori, fata are flori pe prispă, prisma are flori.

4. Fata fierarului Fanică face fasole făcăluită fără foc fiindcă focul face fum.

5. Penele pestriţei pitulici din pomul Paulei păreau prea popoţonate.

6. Domnul Dinu din Dudeşti dă dude din dudul dumnealui de la drum.

7. Un fenomen fascinant face furori formidabile în Florida.

8. Un sărman sinistrat stătea singur speriat într-un sinistru subsol din Sobor.

9. Râurile repezi şi răcoroase din Rarău se revărsau repejor.

10. Un babuin blănos mănâncă o banană babană.



Exerciţiul 15

1. Într-un vârf de horococlean mesteacăn stau doisprezece pui de parapuţichişte.

2. Nici n-am zis c-am zis c-oi zice, când oi zice chiar oi zice, ca să zici c-am zis ce-oi zice.

3. Nici n-am spus c-am spus c-oi spune când oi spune chiar oi spune, ca să spui c-am spus ce-oi spune.

4. Bubulina bubuie bureţii ionici iodaţi ai Bubului.

5. Prepeliţă pestriţă cu doisprezece pui pestriţi e pestriţă prepeliţa pestriţă cu doisprezece pui pestriţi, dar mai pestriţi sunt puii prepeliţei pestriţe.

6. Cârtiţa anomalică cârtiţeşte anomalia cârtiţelor cârtiţate.

7. Şapte sape late sapă-n sus şâite peste şapte sate, şi-alte şapte sape stau şirag, smălţate, ca să sape-n spate peste şapte sate.

8. Gheorghiţa s-a dus la gherghefărie să se desgherghefărească de gherghefar.

9. Cămaşa cu carouri a Alinei este cocoloşită.

10. Cum cântă cucu cu ardoare
Aşa cucuiu-n cap răsare,
Cucu cântă-n continuare
Cucuiu cu cuc în cap apare.



Exerciţiul 16

1. Saşa rosteşte şase saşi în şase saci cât coseşte şase saci.

2. Politicianismele mele politicoase nu au răspuns la politicianismele politicienilor pluripartidişti.

3. Belelele lelei Leana legalizaseră leneş lemnele imperturbabile.

4. Un hipopotam a putut să hipopotămească o hipopotămiţă, dar o hipopotămiţă nu a putut să hipopotămească un hipopotam.

5. Cizmarul cizmăreşte cizmele necizmărite ale cizmăriţei şi cizmăreasa aşteaptă cizmăreala cizmelor necizmărite ale cizmarului.

6. Înţepăturile ţânţarului pestriţ înteţeau înţepăturile ţânţăriţei nesăţioase.

7. Frige fierul fierarului fiert în fiertura fierbinte.

8. Iresposabilitatea irefutabilă a fizicienilor denotă o neconştiinciozitate inabordabilă şi indescriptibilă neacceptabilă şi condamnabilă.

9. Nimic nu se întâmplă întâmplător, întâmplarea întâmplată nu este întâmplătoare.

10. M-a înştiinţat de scena din scenariu.



Exerciţiul 17

1. Lugubru dar longitudinal, latitudinal, lateral, lagunar şi lacunar, aşa stătea lăcusta lacului lucitor, lungită laolaltă cu libelula lunatică la lumina lampadarului.

2. Labradorul laboratoriului labiodental lătra la laborantul laboratoarelor labirintice şi lamelibranhiate, lamelicorne şi lamelirostre ale laborantei laringostroboscopiei.

3. Latifundiarul latinoamerican laticifer a lăţit laturile latiniste ale lateritizărilor lateriticelor lumi latine.

4. Lăudarăm lăudăroşenia lăudabililor legalizatori care au legalizat legămintele legiuitoare ale legiuiţilor din legiuitoarea legiuită.

5. Lebăda lebărvurstului lecitoblast a lecuit liga lebădoilor şi lebejoarelor prin leabărul ledeburitului ledezeu ledian.
6. Marginalizatul din marginea marginii s-a dezmarginalizat marginalizându-se.
7. Crăpa-i-ar capul caprei căpreşte, căprite de caprele încrâmpenate crăpate.
8. Şerpuind şerpăşeşte, şarpele se şerpuia şerpeşte.
9. Bomboanele baobabilor bolobonezi bolobăneau abominabilul baobabilor babani.
10. Un oarecare orator, originar din Orărie, orânduia rânduiala rândului.



Exerciţiul 18

1. Fuşerică fuşereşte tegumentele elefanţilor.
2. Hipopotamismul hipopotamului Hipopotamus strânge genele elevelor rele.
3. Şase sute şaizeci şi şase segmente tendonale legendare renumite.
4. Piropopircăriţa necotiledonată nefotosintetizatoare.
5. Cercetarea cercetăşească a coloriflorilor cerşeşte celebritate teleormănenilor.

6. Zevzecul cumpără zarzavaturile zarzavagiului.
7. Crusta crustaceelor crestează descrescător un piscicultor.
8. O occidentală transcendentală accede prin ascensiune ascendentă la neamul Brâncovenesc.
9. Un contorsionist daltonist şi publicist făcea contorsionism când era hămesit şi convalescent.
10. Exerciţiul exersat excede incidenţa exersării exerciţiului.



Exerciţiul 19

1. Papilopopârcăliţa papilopopârcălită de papilopod a papilopopârcălit un strop poposit întâmplător pe altă papilopopârcăliţă.
2. Gargara graurelui gri grângurind gorgorosea greu.
3. Şi ştirea deşteaptă ştia Ştefania să o sfârşească ştrengăreşte, ştergând ştirismul ştirii din şezlongul şezătorii ştirbite şters de ştiucă.
4. Cucu cu cucuveaua au cucăit cu curaj în cuibul cucului cu cucuruz.

5. Cinihilipilififormul este un cinihilipilififor mai mic cu picioare cinihilipiferice în număr de cinci.

6. Crocodilozebrocapradelfinul e înrudit cu crocodilozebrojderulurs şi cu crocodilozebrohipopomâţa de origine filipineză.

7. Lălăielile lelei Lila, laolaltă cu cele ale lelei liliaculului liliachiu, lălăiau lent.

8. Un pădurar rar rădea amar ramura arsă de soare.

9. Buburuza Zuza zâzâia zâmbind.

10. Cercul arctic crem creşte crezând că e alt cerc arctic crem.



Exerciţiul 20

1. Acidul dezoxiribonucleic este o polinucleotidă acetilsalicilică cu act imunohematologic de macromolecule nucleotide imputate.

2. Un analfabet analgezic cu un ambulacru ambulant a analgognozat anahoretic analgotimia anarhiei.

3. Paralelipipedul particularizat a provocat paraomfalocelului perilobular o periforenită pirogravată.

4. Reumatismul reverdicant preflora răbdător rebrusmentul recalcitrant al rectorului erect.

5. Marioneta maritimă marmoriza marochinăria mărţişorului martirologic din martingala maselotieră a Madagascarului.

6. Şiretul şoşonului şerpuia şoşotitor din Siretul stăvilit ispăşind spătarul ispitit de ştersătura ştiinţifică a scientologului sferocit.

7. Rizeafca lui Kafka rumenea cafeaua bleagă din obinzeală de deasupra deambulatoriului din Oradea.

8. Tiroidoterapia tivilichie a televiziunii tixotropice titanomagnetiza titanul titanic al titularului totalitar.

9. Linimentul lingvistic al ligamentului din lepturariul leprologic linguşea liguliflor laleaua lubrifiantă.

10. Îmbarcat în îmbăietura îmbibată cu balsam îmbălsămat, îmbărbăta îmbătător intruziunea intuitivă a imprimeului imuabil.



Exerciţiul 21

1. Sergiu cel sănătos şi musculos sare peste stâlp, şi-n sus şi-n jos, sâsâind sistematic un susur scos din senin, suspicios şi sfios.

2. Zumzetul şarpelui iute de picioare zicea că şarpele leneş de picioare nu zice zumzum.

3. Şuşotind scenariul scenetei forsforescente, Saşa suferea de un exces de efervescenţă şi de şarmul şacalului supersonic.

4. Zgârie zgaiga zarzanale şi zgâriată-n zece zace, trece apoi chiar şi prin troace, până se încoloace.

5. Paralelipipedul perpendicular peretelui din plastic se prăpădea pe un alt paralelipiped perpendicular peretelui din plan.

6. Leliţa ţărană cernea cu cerneală fără ca cerneala să cearnă leliţa ţărană.

7. Boloboc posesor de boloboace bolobăcea bolborosind bombastica bomboanelor.

8. Cocostârcul cosit de Saşa a cocostârcizat şi alţi cocostârci descocostârcăriţi de ceilalţi şase saşi din casa lui Saşa.

9. Piticul pitit în piticania lui a tupilit şi alţi pitici pitiţi în piticania lor în tâmplăria tipică a unui pitic.

10. Hangiul hohotea către zidar sau zidarul îl zidea pe hangiu?



Exerciţiul 22

1. Ţiuitor şi ţopârlănesc ca o muscă ţeţe pe o ţârâială nesfârşită a zbughit-o un ţânc într-o

ţinută stridentă lângă un ţipar ca o ţintaură ţopârlănească.

2. Ucraineanca umbla neîntrerupt şi pălăvrăgea despre universiadă şi unanimitate întrun dialect umoral, urbanistic ca un urangutan urduros, prins într-un joc umbeliform şi unduitor ca acela al urocordatelor.

3. Un voiajor vizionar vocifera violent despre vespasiana plasată vizavi de vizuina hârciogului vistiernic împovărat de vicisitudinile virginităţii.

4. Vrajba vrăjitoarei învrăjbite învârtoşa vânjos un vâslaş vâscos.

5. Un vlăjgan slut suspina vlăguit, visceral şi frivol la vederea unui vasoconstrictor.

6. Zgripţuroaica zgrunţuroasă zbiera zbuciumat şi zbârnâitor zgâlţâind zdravăn zănaticul zdrenţuros.

7. Trosc-pleosc, ţâşti-bâşti!

8. Un pitecantrop pestriţ, stând pe un ponton paralelipipedic, prevestea pompos şi plin de pragmatism ca un predicator prestidigitator o pleurectomie parvenită de la platirinieni.

9. Jecmăneala juxtapusă justiţiarului periclitase joncţiunea decisă cu judiciozitate jonglând judicios jurisprudenţa.

10. Complot în bloc între un ventriloc şi un boboc ajuns la soroc, bondoc şi cam dobitoc,

urcat pe un padoc, întâlnind un sărăntoc şi scriind cu un toc, cioc-cioc şi boc-boc, împletite într-un coc şi culegând mult soc, de frică să nu facă poc, trosnind lemnele în foc, se prind cu toţii în joc, în buzunare bani ioc, revin în acelaşi loc, la padoc, şi toţi ascultă *rock, rock*!



Exerciţiul 23

1. Din desfăşurătorul descotorosit de mine a reieşit că desfăşurarea evenimentului nu va ieşi precum celelalte care s-au desfăşurat normal.

2. Zizi Cazacu zvoneşte un zvon, zvon pe care zurlia Rozica zice ca l-a auzit de la Luiza.

3. Sarea scoasă din solniţă se usucă, iar sosul cu sare e sărat.

4. Georgel Georgescu gineşte o goangă galbenă pe geanta gri.

5. Perisabilitatea ienuperilor erbivori ricoşa şarmant deducând un scăzământ admis.

6. Rinencefalul lupului uimitor părea reabilitat ca un rinocefal amatofil, ilustru, rubensian, într-o trombageită talabă.

7. Şarpele suspendat pe prispa casei şoptea stâlcit sincopele leliţelor leneşe.

8. Barza brează brezuieşte o zarvă varză.

9. Excesul de xilină provoacă excrescenţe extreme experţilor sceptici.

10. Răbdător, răzbunător, arătâtor, revolta aricii iritaţi.



Exerciţiul 24

1. Era un exarh arhivator orânduit patriarhal cu trăsături mongoloide de dermatolog olog.

2. Strategia Uniunii Europene, indispensabilă competitivităţii interparlamentare, era necesară dialogului transatlantic pentru realizarea parteneriatului euro-mediteraneean.

3. Ieromonahul Gavriil Galimachi din protopopiatul Şimleu Silvaniei propovăduia în protoieria Iaşiului ca un întâistătător împotriva secularizării secuieşti din Valea Geoagiului.

4. Astrofotografia cu telescop celestron prinde eclipsa lunii eliptică.

5. Prin folosirea travelingului optic, triumful transfocatorului optic a fost decisiv în naşterea macrocinematografiei.

6. Interconectivitatea axonilor mielinizaţi prin introspecţie a avut un aport decisiv metacognitiv asupra reflecţiei activ-reflexive a zonei cortexului prefrontal.

7. Marmura înmărmurită murmură răpită încropită pe plită în pită.

8. Visele legau atroce transcendental destinele copiilor lorzilor zilelor orbite temeinic de luptele pentru putere.

9. Supraveghetorii Salvamont Selva Speo salvaseră speologul suspendat serios.

10. Acei ceceni nici ciulinii nu-i ciupesc cu îmblăcii.



Exercițiul 25
Povestioară de scrântit limba

Erau trei negri:
IAC,
IAC-ŢIDRAC şi
IAC-ŢIDRAC-ŢIDRONE.
Mai erau şi trei negrese:
ŢIPI,
ŢIPI-TRIPI şi
ŢIPI-TIRIPIM-POMPONE.
Şi s-au căsătorit:
IAC cu ŢIPI,
IAC-ŢIDRAC cu ŢIPI-TRIPI şi
IAC-ŢIDRAC-ŢIDRONE cu ŢIPI-TIRIPIM-POMPONE.
Şi au avut copii:

IAC cu ŢIPI l-au avut pe MAC,

IAC-ŢIDRAC cu ŢIPI-TRIPI l-au avut pe MAC-ŢIDRAC şi

IAC-ŢIDRAC-ŢIDRONE cu ŢIPI-TIRIPIM-POMPONE l-au avut pe MAC-ŢIDRAC-ŢIDRONE.

Într-o bună zi, MAC-ŢIDRAC-ŢIDRONE s-a dus în pădure şi a văzut un MANGOFAZONPIŢIGULIN CU TREI ŢEPENEPE ÎNTR-O STARE DE COCOCIFAZĂ.

Uluit, MAC-ŢIDRAC-ŢIDRONE merse la mama lui, ŢIPI-TIRIPIM-POMPONE, şi-i spuse:

– Hai, mămico, să-ţi arăt o ciudăţenie în pădure.

Ajunşi la faţa locului, ŢIPI-TIRIPIM-POMPONE îşi dojeni fiul:

– Vai... MAC-ŢIDRAC-ŢIDRONE, dar acesta nu este un MANGOFAZONPIŢIGULIN CU TREI ŢEPENEPE ÎNTR-O STARE DE COCOCIFAZĂ, ci este un OBIBILOBAUR ÎNTR-O STARE DE BIBILOSTROGENEZĂ UN PUI DE PÎGRLEPIŢĂ SAU UN GOGULATOR CU SCOBIŢA SCOASĂ.

(Culeasă de la Dana-Irina Stănculea, absolventă a Şcolii de Televiziune „Tudor Vornicu", promoţia 2011–2012.)

www.dictie.ro

DE CE E IMPORTANTĂ DICŢIA?

Am aflat până acum de ce sunt importante exerciţiile de dicţie pentru corectarea pronunţiei diferitelor sunete sau chiar a unor tulburări mai grave de rostire, cum ar fi dislalia sau rinolalia. Iată și părerile celor care au urmat cursuri de dicţie şi lucrează deja, în prezent, în radio şi televiziuni, sau chiar ale unor prezentatori TV cu notorietate în mass-media din România. Veţi afla



astfel, din fiecare poveste în parte, elementele care i-au ajutat în procesul de învăţare pentru a deveni vorbitori de performanţă. De asemenea, veţi afla cât timp au dedicat foştii cursanţi exerciţiilor de dicţie şi ce anume i-a ajutat cel mai mult pentru a ajunge acolo unde şi-au dorit. Și încă un amănunt: fiecare dintre cei de mai jos şi-a început cariera cu un simplu curs de dicţie. Au aflat însă, pe parcurs, că „simplu" nu este cuvântul potrivit atunci când vorbeşti despre dicţie.

„Pe nesimţite. Aşa m-am trezit cu efectele dicţiei asupra cuvintelor ce îmi părăseau cavitatea bucală. Un exerciţiu azi, altul mâine şi... ce să vezi, mi se dezlegase limba. A fost o surpriză plăcută. Dacă ar fi să descriu sentimentul, aş spune că propoziţiile şi cuvintele pe care le verbalizam deveniseră aseptice.

Românul de rând abuzează sunetele şi-ţi trimite spre timpane mesaje contaminate cu tot felul de calamităţi sonore. Presupunând că vrei să-ţi asumi rolul de comunicator, atunci trebuie să fii un standard, nu un samsar al cuvintelor mutante. Aici intervine Carmen. Ca un specialist abil, îţi pune repede diagnosticul şi te lecuieşte de silabele storcite sau consoanele infectate.

Orele de dicţie. Amuzament şi competiţie acerbă. Începi cu o încălzire ce ar băga în invidie cronică orice plod de doi ani. Dar te simţi eliberat, unde vei mai avea ocazia să-ţi descătuşezi copilul din tine? Dacă ajungi să scoţi sunete ca un ţânc, apoi o să te umpli de bale ca un bebeluş, strângând între dinţi creionul devenit căluş. Senzaţia este că te întorci la origini, reînveţi să vorbeşti corect.

Cel mai probabil, în carte vei descoperi cuvinte pe care numai un torţionar le-ar inventa. Puse cap la cap, sunt moartea limbii, dar învierea exprimării curate. După atâtea acrobaţii, vei vrea să-ţi angajezi limba la circ sau să o etalezi la *Românii au talent*. În orice caz, cine ar fi crezut că dicţia poate să fie distractivă iar satisfacţiile pe măsură? Succes!"

Alex Săndulache, absolvent curs de dicţie, reporter live B1TV

„Se spune că un job făcut din plăcere te urcă pe treapta cea mai… invidiată de masă. Eu o simt. Invidia altora. Mi-am ales să fiu reporter. Sau poate că meseria asta m-a ales pe mine, dat fiind faptul că nu în urmă cu mult timp habar nu aveam ce să fac cu viaţa mea. Ieşisem deja de câteva luni de pe băncile studenţiei. În căutare de job, din întâmplare, am ajuns să fac un curs de televiziune. Nici

nu ştiam care este baza «gramaticii» de direct. Voiam să mă fac avocat. Dar, de unde? M-am vrut pe sticlă de la prima transmisie *live*.

O autostradă în construcţie. Câţiva muncitori osteniţi de zeci de ore de muncă... fac o greşeală. Unul dintre ei manevrează prost o macara şi, în doar o secundă, alţi doi sunt striviţi sub 11 tone de beton. Am ajuns «la faţa locului». Ora 20.12 minute. Imaginea deja nu era una tocmai plăcută. Îmi redirecţionez creierul către: «E un job! Fă-l cum trebuie!» Primesc un telefon din regie. Nici nu ştiam cine este la capătul celălalt al firului. Îmi tremurau mâinile şi-n ele, microfonul. În câteva secunde o recunosc pe Gabi Firea în cască. Prezenta informaţiile: «... Sonia Simionov este acolo şi ne dă mai multe detalii. Sonia, a fost o greşală umană?» Mă uit fix în obiectivul camerei de filmat şi mă rog să nu mă blochez. Îmi tremurau toate încheieturile. În timpul în care transmiteam primul meu direct o auzeam pe Carmen Ivanov: «Cine să spună... aleatoriu... Sonia! Zi: *Capra crapă piatra-n patru*. De trei ori, repede! *Şase saci în şase saşi...*» O, nu, asta eram eu când am început cursul. Carmen spunea *Şase saşi în şase saci...* Cert este că după direct am primit mesajul mult aşteptat de la şefa mea: «Bravo!» Şi pentru astfel de momente trăiesc această meserie încă de atunci.

Emoţii? Încă mai am, uneori. Nu ştiu dacă scapi vreodată de ele, complet. Bâlbe? Să fim serioşi... suntem oameni! Normal că am. Dar... puţine şi dintre cele care nu denaturează informaţia. Important este ca aceia de acasă să primească ştirea corectă, completă şi clară. Primul criteriu ţine de surse şi numai de reporter depinde cum ştie să le facă şi să le şi păstreze. Al doilea ţine de cât de bune sunt sursele şi cât de bine se pricepe reporterul să împacheteze informaţia spre livrare. Iar al treilea criteriu înseamnă să rosteşti totul clar, sonor şi răspicat. Nu o singură dată am auzit câte un şef prin redacţie urlând ca din gură de şarpe spre câte un coleg (reporteri buni, de altfel) care a pocit cuvinte în direct: *Du-te la dicţie!*

M-a ajutat cursul de dicţie? Categoric! Dar pe mine doar m-a perfecţionat. Vouă vă va fi mai greu!

Succes!"

Sonia Simionov, absolvent curs de dicţie,
reporter ştiri Observator şi Antena 3,
secţia Eveniment

„Trei ani de radio aveam în spate în momentul în care am luat contact cu televiziunea. «Ai voce bună, dar mănânci litere pe pâine!» mi s-a spus. Recunosc că am fost puţin ofuscat, mi se părea că un timbru bun trebuie să fie suficient. Ei bine, mi se părea! După câteva şedinţe de corectat dicţia

defectuoasă, am reuşit să duc până la capăt «procurorul general al României» corect şi complet.

Degeaba ai voce caldă dacă nu termini cuvintele sau, mai grav, nu se înţelege ce spui. Indiferent dacă citeşti din prompter, dacă relatezi de pe teren, dacă moderezi un talk-show, regula este aceeaşi: trebuie să pronunţi corect şi complet toate cuvintele. Altfel, riscul este mare: mesajul tău să nu fie înţeles corect sau să enerveze.

Şi mai trebuie să ştii un lucru: orice defect de dicţie are o rezolvare. Tot ce trebuie să faci este să ai determinare şi vei vedea că vei reuşi.

Însă, e o problemă! Ca orice defect, şi cel de dicţie revine când îţi este lumea mai dragă dacă te culci pe o ureche. Pentru că am păţit-o, în sertarul biroului meu se găseşte un exemplar al cursului de dicţie pe care l-am primit de la Carmen. Mă ajută şi acum şi îi mulţumesc pentru asta!"

Nelu Barbu, absolvent curs de dicţie, editor-prezentator B1TV

„Un om cu dicţie este atent la ceea a ce spune, nu se grăbeşte, vorbeşte clar şi reuşeşte să transmită imediat cele spuse, îţi provoacă o reacţie sau o senzaţie în cel mai scurt timp, e pătrunzător.

De ce avem nevoie de dicţie la TV? Răspunsul este mai mult decât simplu: tot ceea ce spui este

public, nu sunt doar prietenii sau părinţii cei care te ascultă... sunt sute, mii, poate milioane de oameni. Toţi pleacă de la premisa că te afli acolo (la televizor) pentru că ştii ce şi cum spui, pentru că eşti unul dintre *aleşi*. Meseria de prezentare este o mare responsabilitate, pentru că poţi influenţa prin acţiunile tale enorm; vorbirea este printre primele lucruri care atrag atenţia."

Daniel Osmanovici, prezentator Antena 1

„Pe cât de scurt e cuvântul, pe atât de complexe şi de ajutătoare sunt exerciţiile de dicţie făcute frecvent la timpul lor. Indiferent de meseria pe care o practici şi fără a lua în calcul numărul de persoane cu care te întâlneşti în fiecare zi, trebuie să ai o dicţie bună, pentru a-ţi permite să te faci mai uşor înţeles, pentru a reuşi să te integrezi undeva sau chiar pentru a te impune în anumite discuţii, fie ele plăcute sau contradictorii.

Chiar dacă problema de dicţie pe care o ai este una majoră, nu trebuie să dai dintr-un colţ în altul. Aproape totul se poate repara, desigur, prin multă muncă şi dăruire. Nu de puţine ori am întâlnit persoane care proveneau din regiuni ale României, dar care vorbeau mult mai corect faţă de oamenii din Capitală sau din alte zone, unde nu există un accent specific. Iar exemplul cel mai concret este

chiar autoarea acestei cărţi, Carmen Ivanov care, în ciuda faptului că provine din Banat, îi învaţă pe alţii să-şi îmbunătăţească abilităţile de vorbire şi o face şi cel mai bine.

Dacă un prezentator sau un reporter de teren trebuie să se gândească la o mulţime de lucruri atunci când este în direct, ultimul lucru la care trebuie să se concentreze este felul în care vorbeşte. Şi spun asta pentru că, odată ce eşti în live, dicţia ta trebuie să fie una bună şi trebuie să îţi iasă din cap ideea că trebuie să te gândeşti şi la cum vorbeşti, asta pe lângă imagine, postură, cursivitate în idei, atenţie la tot ceea ce te înconjoară şi multe alte funcţii de îndeplinit ale omului de media."

Mihai Crăciun, absolvent curs de dicţie, prezentator Likeit.ro

„Publicul te judecă după ceea ce faci şi ceea ce spui. El este *boss*-ul, cel care decide dacă locul tău este în faţa unui microfon sau nu. Indiferent dacă lucrezi într-o televiziune, într-un radio sau eşti actor pe o scenă, trebuie să ştii să vorbeşti coerent şi cursiv pentru a te face înţeles. Dicţia este absolut vitală unei persoane care doreşte să intre în oricare din aceste domenii.

Exerciţiile care alcătuiesc un curs de dicţie nu fac altceva decât să te scape de unele hibe pe care le-ai moştenit în timp: fie un accent al zonei în care ai crescut, fie un defect de vorbire pe care îl ai încă de mic copil (precum bâlbâiala sau stâlcirea unor sunete: *r*, *s* etc.). Aceste greşeli te pot pune în situaţii penibile şi rişti să nu fii ascultat sau, chiar mai rău, să fii parodiat.

Repetarea exerciţiilor în fiecare zi îţi dau o anumită încredere în forţele proprii. Realizezi la un moment dat că nu îţi mai tremură vocea când eşti în faţa unui public, că nu mai vorbeşti repede din cauza emoţiilor când eşti la radio şi îţi dai seama ca îţi poţi controla reacţiile atunci când eşti la televizor.

Exact aşa am păţit eu la scurt timp după ce am început cursul de dicţie. Am descoperit siguranţa pe care ţi-o poate oferi respiraţia corectă atunci când eşti pus în situaţii-limită; ca orice cuvânt greoi care ar putea să apară la un moment dat într-un text se poate pronunţa clar, frumos şi simplu.

Nimeni nu se naşte cu o dicţie perfectă, iar acest lucru este absolut normal. Ea se perfecţionează în timp după multe exerciţii, până când nu va mai exista nicio fisură în cuvintele pronunţate. *Profa de dicţie* mi-a spus odată: «A învăţa să vorbeşti corect înseamnă a creşte, a te dezvolta, a progresa», iar acum îi dau foarte mare dreptate. Exact aşa este. Trebuie să îţi doreşti să te perfecţionezi. Să ştii să emiţi sunetul până în fundul sălii de teatru, ca să audă şi «baba surdă de pe ultimul

rând». Trebuie să vrei să dobândeşti o vorbire clară şi expresivă, ca atunci când eşti la radio să nu se oprească omul şi să întrebe: *Ce-a spus?*"

Dumitru Georgescu, actor,
absolvent curs de dicţie

„Oare, este chiar atât de important să facem exerciţii de dicţie? De ce? Doar ştim să citim şi să vorbim româneşte.

Adevărul este că nu poţi conştientiza câte lucruri nu ştii până când nu începi să faci exerciţiile de dicţie.

Îmi amintesc când mi-a spus profesoara de dicţie ca în Ardeal este o problemă cu *cafiaua*, *catifiaua* sau *şosiaua*. Am zâmbit şi am aprobat-o, însă eu nu înţelegeam care e problema? Ce legătură are *cafiaua* cu ora de dicţie? Abia apoi am înţeles că nu e *catifia*, ci este *catifea*, nu este *şosia*, ci este *şosea*. Aha... mă exprimam greşit în fiecare zi şi nici măcar nu eram conştientă de acest lucru. Pentru a găsi o soluţie trebuie în primul rând să găseşti problema.

Într-o zi citeam ştiri din sport la prompter, iar eu credeam ca mă descurc de minune şi nu înţelegeam de ce Vlad Ionescu mă tot întrerupea şi mă punea să o iau de la capăt. Vai de *stiaua mea*, în loc de Steaua, eu de fiecare data pronunţam *Stiaua*.

Foarte important este să ştii care sunt cuvintele pe care trebuie să le accentuezi într-o frază, dar şi să ştii să îţi controlezi respiraţia. Pe cât sunt de amuzante exerciţiile pentru respiraţie, pe atât sunt de utile. Învăţând să respiri corect, îţi modifici chiar şi vocea, şi reuşeşti să o controlezi.

Cireaşa de pe tort apare când descoperi cu uimire că, deşi ai studiat limba română, nu ştii să citeşti corect. Cum aşa? Încearcă acum să citeşti cu voce tare, cursiv, următoarea frază:

«Privind o microfotoradiografie otorinolaringologică sau buconazofaringiană şapirografiată prin fotozincografie, în care se vede o ciclicitate neidentificabilă la nişte microorganisme lamelibranhiate…»

Surprinzător, nu-i aşa? În primul rând, la cursul de dicţie descoperi toate problemele pe care le ai, iar apoi ţi se oferă ajutor pentru a putea să vorbeşti şi să citeşti corect.

Personal, am învăţat atât de multe lucruri încât e imposibil să vă spun despre toate în doar câteva rânduri. Pot să vă spun însă că merită să faci acest curs, nu este doar un curs util, ci este un curs necesar pentru cei care îşi doresc să lucreze în radio sau în televiziune.

Iată unul dintre exerciţiile care mi-a creat dificultăţi şi pe care nu credeam că voi reuşi să-l spun corect vreodată, însă am reuşit (repede şi de 3 ori consecutiv):

Cosaşul Saşa când coseşte, cât şase saşi sasul coseşte,
Şi-n sus şi-n jos de casa sa, coseşte sasul şi-n şosea
Şi şase case Saşa-şi ştie, ce şansă, Saşa-şi spuse sieşi.

Important este ca, după ce ai încheiat cursul de dicţie, să exersezi acasă zilnic, pentru că altfel este în zadar toată munca depusă. La ce ajută orele de dicţie? Dacă vrei să lucrezi în radio sau în televiziune, aceste ore îţi sunt necesare, altfel nu ai nicio şansă. Va veni o alta sau un altul care va spune corect «Steaua», iar tu ai pierdut. Un sunet… te-a eliminat."

Daniela Moldovan, absolvent curs de dicţie, prezentator Transilvania TV

„*Trrrrrr – trrrrrr, brrrrrr – brrrrrr!* Mi se părea că încă sunt copii de grădiniţă, care se joacă cu maşinuţe şi tractoraşe. Asta m-a surprins cel mai mult la prima oră de dicţie. Carmen ne-a explicat de ce avem nevoie să facem gesturile acestea, caraghioase, poate. Am înţeles imediat că, dacă nu îmi încălzesc bine buzele, limba şi toţi muşchi de care am nevoie la vorbire, nu pot să rostesc corect cuvintele. Atât acasă, cât şi la şcoală, încercam să fac exerciţiile de dicţie fără încălzire, însă nu îmi ieşeau sub nicio formă. După ce îmi făceam încălzirea, parcă nu mă recunoşteam cât de bine pot rosti, *cosaşul Saşa când coseşte* sau *un prestidigitator încotoşmănat*. Să vorbesc cu creionul în gură strâns între dinţi era de-a dreptul enervant şi chiar obositor. Însă satisfacţia era imensă atunci când terminam un text de citit cu creionul în gură, apoi îl reluam normal şi observam cât de expresiv pot rosti anumite cuvinte cu dificultăţi de articulaţie.

Înainte de-a face cursul de dicţie, credeam că asta mă ajută doar să pronunţ corect cuvintele. Am învăţat apoi că dicţie înseamnă o intonaţie corectă, respiraţie, pronunţie şi chiar puţină gramatică, adică să vorbesc corect din toate punctele de vedere.

Personal, dicţia m-a ajutat să scap de accentul de *ardelean ce sunt*! Mai mult, m-a ajutat să pot citi bine un text la prima vedere oricât de dificil ar fi, să duc o frază până la capăt dintr-o singură respiraţie, oricât de lungă ar fi ea şi chiar să citesc cu intonaţie, capitol la care aveam probleme."

Beniamin Cioantă, absolvent curs dicţie, reporter ziarul „Ring"

„Cursurile de dicţie m-au ajutat să înţeleg care sunt cauzele unei vorbiri neclare şi mi-au

oferit soluţiile pentru a comunica mai eficient. Când spun *a comunica mai eficient* mă refer la mai multe aspecte: la pronunţia cuvintelor, la intonaţie, la volumul vocii... Sunt multe aspecte pe care le vizează dicţia, iar pentru fiecare în parte există diverse exerciţii. Dacă le faci în mod constant, este imposibil să nu îţi perfecţionezi modul de vorbire. Chiar dacă înainte de a urma aceste cursuri vorbeam clar, pot spune că acum mi-am îmbunătăţit şi mai mult abilităţile de comunicare. Însă, ce contează şi mai mult pentru mine, este că am înţeles prin ce metode pot face acest lucru.

De ce este dicţia importantă? Pentru că este important să comunici clar, să te faci înţeles, în orice domeniu ai lucra şi nu numai. Pentru că în fiecare zi iei contact cu oamenii şi se ştie că o comunicare ineficientă poate provoca multe neînţelegeri. Mai mult decât atât, o vorbire clară transmite, din punctul meu de vedere, mai multă încredere şi mai multă siguranţă celor din jur. Îţi oferă o anumită prestanţă.

Pentru cei care nu au urmat astfel de cursuri, ceea ce am spus până acum poate părea uşor exagerat. Poate că unii se întreabă «Cum anume, doar prin câteva exerciţii, poţi reuşi să comunici mai eficient şi să transmiţi mai multă siguranţă de sine şi mai multă încredere celor din jur?». Acestora nu pot decât să le spun că, pentru mine, dicţia

asta a însemnat şi că m-a ajutat în aceste privinţe. De asemenea, aş sfătui pe oricine să urmeze astfel de cursuri, pentru că ele nu fac decât să ajute. Însă perseverenţa este esenţială. Cursurile oferă instrumentele necesare, dar, mai departe, fiecăruia îi revine responsabilitatea de a le pune în aplicare."

Alexandra Coravu, absolvent curs de dicţie

„Aparent, dicţia pare un domeniu banal şi de cele mai multe ori nu este luat în seamă. Noi ştim să vorbim corect... STOP! Răspunsul este NU, nu ştim să vorbim corect, oricât de mult ne-ar plăcea să credem asta. Foarte adevărat este însă faptul că, dacă toţi cei cu care interacţionăm verbal, din jurul nostru, vorbesc în acelaşi stil cu noi, tindem să nu sesizăm nicio greşeală. Dacă te limitezi doar la a vorbi pentru a te face înţeles, e ok şi totodată e treaba ta cum o faci, DAR... dacă te vrei un vorbitor de performanţă... BRUSC, totul se schimbă. Pe măsură ce aprofundezi o să vezi că Dicţia nu mai e un domeniu deloc banal, mai mult decât atât, vei realiza cât de multe lucruri nu ştiai... Și cumva o să-ţi intre în sânge o bucurie cum că ştii a vorbi corect... lucru mare! În opinia mea, toată lumea ar trebui să ia la un moment dat cursuri de dicţie, indiferent de job-ul PE CARE

îl are, pentru că vorbitul este instrumentul nostru cel mai de preţ, cu care ne facem înţeleşi, cu care comunicăm... Hai s-o facem bine!"

Răzvan Pantă, absolvent curs de dicţie, reporter Digi24

„Din punctul meu de vedere, o persoană nu poate ieşi în public fără o dicţie exersată în prealabil, dublată de asemenea de noţiuni de gramatică, sintaxă şi morfologie, noţiuni elementare de care astăzi se ţine cont din ce în ce mai puţin.

Lucrând exerciţiile din această carte, am descoperit greşeli de rostire de care nu eram conştient şi de asemenea modul în care se pot soluţiona. Articularea corectă a cuvintelor, tehnicile de respiraţie şi impunerea unui ritm adecvat în vorbire se numără printre aspectele pe care manualul de dicţie mi le-a adus în faţă şi de care am putut beneficia.

Consider ca lucrarea de faţă nu se adresează neapărat unui grup de indivizi ale căror profesii implică vorbitul în public, ci tuturor vorbitorilor de limba română care doresc să se exprime corect şi coerent."

Valentin Sen, absolvent Şcoala de Televiziune „Tudor Vornicu", secţia Editorial

„Dicţia a intrat în viaţa mea în mod conştient abia la vârsta de 30 de ani, când am cunoscut-o pe Carmen, cea care urma să-mi fie profesoară. Eram un om din popor căruia îi plăcea să fie bine informat şi să se exprime corect. Mereu încercam să pronunţ cuvintele cât mai bine, să am o exprimare corectă şi chiar eram ferm convinsă că asta şi fac, până în momentul în care am avut prima oră de dicţie. Am început să învăţ că a pronunţa cuvintele bine nu este suficient pentru a putea spune că ai o dicţie bună. Am învăţat cât de importante sunt intonaţia, ritmul cu care ies cuvintele din gură, respiraţia. Am învăţat că există mai multe feluri de limbaj şi că există accente logice, care dacă îşi schimbă locul, aceeaşi propoziţie capătă cu totul alt sens. Am mai învăţat că se fac exerciţii de încălzire a muşchilor feţei, a limbii, exerciţii de respiraţie şi, în mod sigur, încă nu am învăţat totul. Dicţia este cea care te ajută să te dezvolţi ca persoană, cea care *te scoate din mulţime*. Dicţia este o artă care trebuie cultivată prin multe ore de exerciţii. O dicţie bună este cartea ta de vizită! Mulţumesc, Carmen!"

Andreea Laubli, cursant

„Dicţia este foarte importantă pentru cei care lucrează sau vor să lucreze în televiziune, şi nu

numai. Personal, aceste cursuri nu m-au perfecţionat doar în ceea ce priveşte articularea şi pronunţia corectă a cuvintelor, ci m-au ajutat să trec şi peste tracul de a vorbi în public. M-au ajutat totodată să îmi descopăr «vocea din burtă» şi să înţeleg importanţa ei. Din punct de vedere profesional am progresat foarte mult şi trebuie să îi mulţumesc domnişoarei profesoare Carmen Ivanov că a avut răbdarea necesară cu mine şi că a ştiut cum să facă aceste cursuri atractive. Recomand cu mare plăcere cursurile de dicţie şi toate exerciţiile aferente, chiar şi pe cel cu creionul."

Marius Matei, absolvent curs de dicţie

„*Cocostârc, cosaş, mătuşa Şura*. Da, sunt sigur că toți cei care citesc aceste rânduri au în vedere şi personajele pe care tocmai le-am enumerat. Şi da, le veţi repeta până o veţi cunoaşte şi pe nepoţica domnului Cosaşu, şi da, vă veţi gândi că rezultatele nu mai ajung şi la voi.

Ei bine, nu, nu e aşa, cu toţii am trăit această experienţă, dar rezultatele vin. Totuşi, să nu credeţi că ele vin şi vă fac vreo surpriză, poposind prin vreo metodă abracadabristă. Dacă vă închipuiţi că vă veţi trezi într-o dimineaţă şi vocea va fi deja schimbată, luaţi-vă gândul.

Termenul de «însănătoşire» este exact ca la medic. O să vi se spună 3–4 luni, să ştiţi că şi

îndrumătorul e la fel de optimist ca şi voi. De cele mai multe ori durează chiar mai mult. Încă ceva: rezultatele vor fi întotdeauna pe măsura efortului pe care îl veţi depune.

După o lună, veţi începe să ezitaţi. De ce să mai continuu? Cât să mai fac? ...Şi nu, nu sunt întrebările adresate la vreo reclamă, tot se vând tigăi magice pe la televizor. Faceţi totuşi un experiment, înregistraţi-vă înainte de a începe întreg procesul, apoi faceţi o micuţă comparaţie, să zicem după 4 luni. Aşa că, mâine veţi avea rezultate. Mă gândesc că tot ceea ce scriu eu aici va fi citit după 3 luni şi 29 de zile de când aţi început treaba.

Să vedeţi ce frumos vor suna glumele cu noua dicţie. Bun, am vorbit de răbdare, de glume, mai e ceva?

Nu, nu mai sunt puţine. Fiecare însă trebuie să le trăiască pe propria piele. Aveţi grijă la ce vă spune îndrumătorul şi la cum puteţi trece cât mai repede peste blocajele pe care vi le veţi pune singuri. Tigaia nu e nici la voi, nici la îndrumător, magia însă da. Aşa că *aai*-ul moldovenesc, *noh*-ul ardelenesc sau *fusăşi*-ul oltenesc (eu făceam parte din ultima categorie) le puteţi scoate din vocabular. Succes, dorinţă şi răbdare multă!"

Alex Rădulescu, absolvent curs de dicţie, editor-prezentator DolceSport

ÎN LOC DE ÎNCHEIERE

Limbajul paraverbal şi dicţia sunt cele mai puternice arme de care se poate folosi un vorbitor de performanţă. Într-o lume a comunicării, calitatea vorbirii devine deosebit de importantă. Vorbirea este modul de comunicare cel mai facil şi des folosit între oameni. Dacă persoana din faţa ta are o dicţie bună şi un limbaj pe măsură, cel mai probabil că va capta atenţia şi îşi va face cunoscut şi apreciat punctul de vedere foarte rapid şi uşor. O dicţie bună va pune în valoare cunoştinţele pe care vorbitorul va dori să le expună.

Calitatea vorbirii constă, după cum aţi aflat deja, în claritatea sunetelor, în corectitudinea pronunţiei şi în cursivitate. Pentru foarte multe persoane, dicţia impecabilă este un aspect deosebit de important în profesia practicată. Dacă citiţi aceste rânduri puteţi fi siguri că aţi început să investiţi deja în voi. Pentru că abilitatea de a vorbi corect, cursiv şi, mai presus de toate, persuasiv, poate fi antrenată cu ajutorul exerciţiilor speciale de dicţie pe care tocmai le-aţi parcurs.

Nu uitaţi că lipsa încrederii în forţele proprii vine de cele mai multe ori în urma unor situaţii în care nu ne-am descurcat atât de bine precum ne-am fi dorit sau nu am fost apreciaţi de ceilalţi la adevărata noastră valoare. Încrederea în forţele noastre vine însă, în primul rând, din conştiinţa faptului că ne-am antrenat temeinic pentru a ne atinge un anume scop. Iar dacă scopul vostru este să prezentaţi ştiri la radio sau televiziune, să fiţi vorbitori de excepţie, să susţineţi dueluri politice care să îi facă pe adversari să pară nesemnificativi după discursul vostru, sau doar să fiţi mai siguri pe voi când trebuie să purtaţi o negociere importantă trebuie să ştiţi că, ajutaţi de exerciţiile de dicţie din prezentul manual, acest scop poate fi atins. Timpul în care calitatea vorbirii se va îmbunătăţi diferă de la o persoană la alta şi este influenţat de mai mulţi factori, precum numărul de ore în care aţi exersat, particularităţile de vorbire, intensitatea cu care aţi exersat şi, nu în ultimul rând, de voinţa de care aţi dat dovadă. De asemenea, nu uitaţi că exerciţiile de dicţie trebuie făcute continuu întrucât nimic nu garantează că, după o pauză de un an, în care nu aţi exersat deloc, dicţia dumneavoastră va mai fi la fel ca în perioada în care făceaţi exerciţii zilnic.

Aşa că, înarmaţi cu acest manual, voinţă şi determinare, un creion de lemn şi un şerveţel, cu

siguranţă veţi reuşi să vă îmbunătăţiţi calitatea vorbirii. Apoi tot ce mai trebuie să faceţi este să vă concentraţi la ceea *ce* spuneţi, nu la modul în *care* rostiţi cuvintele.

Dar, ca și în cazul sporturilor de performanță, trebuie să știți că teoria asimilată trebuie pusă în aplicare în prezența unui trainer. Este preferabil să procedați în acest fel, pentru a nu întări defecte nedetectate sau de care nu sunteți conștienți. Un trainer de dicție cu experiență vă poate ghida către un control absolut al modului în care vorbiți. Dacă doriți să aprofundați studiul dicției, aveți la dispoziție și site-ul *www.dictie.ro*, pe care veți găsi exerciții suplimentare de dicție și alte informații de care aveți nevoie.

Spor la... descocostârcărire!

BIBLIOGRAFIE

ALBURGER, James, *The Art of Voice Acting*, Focal Press, 2002

BOBOC, Gheorghe, *Aparatul dento-maxilar*, Editura Medicală, 1995

BURTEA, Aurelian, *Antrenamentul vocii şi al vorbirii şi măiestria rostirii în studii, sinteze, comunicări*, 2009

COVĂTARIU, Valeria, *Cuvinte despre cuvânt*, Casa de editură Mureș, 1996

MAHRABIAN, Albert, *Nonverbal communication*, Library of Congress, 2009

MAYA. M, Lecturer, *Non-Verbal Communication Body Language*, MBA Department, Sathyabama University

POGĂCEANU, Dorina, *Evoluţii în formarea vocii şi vorbirii scenice*, 2002

SFÂRLEA, Lidia, *Pronunţarea literară românească. Stilul scenic*, Editura Academiei Republicii Socialiste România, 1970

STAN, Sandina, *Arta vorbirii scenice*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1972

STAN, Sandina, *Tehnica vorbirii scenice*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1967

VAN RIPER, Charles, *The nature of stuttering*, Waveland Pr Inc, 2 edition, 1992